

11月 幼児食献立表

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
2	月	はちや棒	ご飯 マーボーナス風 スパサラダ 豆腐のすまし汁	白米 豚ミンチ ナス 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン サラスパ 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ 絹豆腐 えのき茸 ねぎ	ヨーグルト あえ	りんごケーキ 牛乳	18	水	かりんとう	三枚肉そば かみかみあえ 卵やき	沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 さきいか 人参 胡瓜 キャベツ 卵 ねぎ	バナナ	じゃこ天おにぎり 枝豆 白米 しらす ごま
4	水	果汁	ご飯 サバの竜田揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白米 サバ ブロッコリー ごぼう 人参 ツキアゲ 小松菜 大根 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	アメリカンホットケーキ 牛乳	19	木	ビスケット	ご飯 きびなごのから揚げ 豚ばら大根 ゆし豆腐	白米 きびなご 小麦粉 トマト 豚バラ肉 大根 人参 グリンピース ゆし豆腐 ねぎ	みかん	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ パター コーンフレーク オートミール ココア
5	木	オレンジゼリー	もずく炊き込みご飯 胡瓜とちくわの甘酢あえ ソーキ汁	白米 モズク 人参 ツナ缶 なら 胡瓜 ちくわ 人参 ソーキ 冬瓜 島人参 昆布 小松菜	りんご	チョコチップケーキ 牛乳	20	金	小魚	ご飯 豚カツ マーミナーチャンプル 白菜のみそ汁	白米 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 コーン もやし 玉ねぎ 人参 ツナ缶 木綿豆腐 白菜 しめじ ねぎ みそ	りんご	ジャムパン 牛乳 食パン バター いちごジャム
6	金	プルーン	コーンご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白米 コーン 白身魚 トマト ひじき 人参 豚肉 油揚げ しらたき なら ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	おやつパン 牛乳	21	土	 ミニミニ運動会				
7	土	クラッカー	そぼろ親子丼 大根の和え物 キャベツのみそ汁	白米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ 大根 きゅうり ツナ缶 キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	パイナップル	コーンフレーク 牛乳	24	火	ビスコ	ご飯 ポテトミート焼き わかめと胡瓜の酢の物 キャベツのみそ汁	白米 じゃが芋 玉ねぎ セロリ 合挽 チーズ わかめ 胡瓜 しらす キャベツ しめじ ねぎ	バナナ	もずく天ぷら お茶 もずく 玉ねぎ ツナ缶 天ぷら粉 油
9	月	ドリンク ヨーグルト	ひじきミートスパゲティ ビーンズサラダ オニオンスープ	スパゲティ 合挽き肉 ひじき コーン 玉ねぎ ピーマン キャベツ 胡瓜 大豆 枝豆 玉ねぎ 小松菜	みかん	みそおにぎり 小魚	25	水	クラッカー	感謝祭		みかん	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 砂糖 きなこ
10	火	黒棒	あわご飯 白身魚のカレー揚げ 冬瓜と島人参のさつと煮 アーサ汁	白米 あわ 白身魚 小麦粉 トマト 冬瓜 島人参 ちくわ アーサ 絹豆腐 ねぎ みそ	りんご	ヒラヤーチー ヤクルト	26	木	ヤクルト	 お弁当会 & お誕生会			
11	水	チョコウエハース	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ワカメのすまし汁	白米 白身魚 トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう 絹さや ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	ヨーグルト バナナ ビスケット	27	金	チョコウエハース	ご飯 揚げ魚のソースあえ ほうれん草の白和え うどん汁	白米 白身魚 片栗粉 揚げ油 ごま ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 うどん 油揚げ 長ネギ	オレンジ	ちんすこう りんご 牛乳
12	木	プリン	パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ パセリ	バナナ	鮭おにぎり 牛乳	28	土	はちや棒	ジュシー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 なら 春雨 胡瓜 ハム 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	ビスコ レーズン 牛乳
13	金	シークァーサーゼリー	ご飯 チンジャオロース 南瓜サラダ ソーメン汁	白米 豚肉 人参 もやし ピーマン 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ ソーメン ねぎ	みかん	さつま芋ドーナツ 牛乳	30	月	黒棒	ごはん 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ	白米 牛肉 大豆 しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン シチュール 大根 カニ棒 小松菜 ワカメ 玉ねぎ ねぎ	りんご	ふかし芋 牛乳 さつま芋
14	土	ビスコ	カレーピラフ ツナサラダ コーンスープ	白米 ウインナー ピーマン 人参 コーン キャベツ ツナ缶 胡瓜 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	バナナ	セサミビスケット チーズ 牛乳	 11月						
16	月	せんべい	《七五三祝いメニュー》		みかん	小豆ケーキ 牛乳							
17	火	グレープゼリー	玄米ご飯 エビフライタルタルソース もずく酢 イナムドウチ 三色丼 バンサンズー なめこ汁	白米 玄米 えび 卵 小麦粉 パン粉 ゆで卵 玉ねぎ マヨネーズ もずく 胡瓜 かまぼこ 椎茸 こんにゃく 豚肉 みそ 白米 玉ねぎ 人参 豚ミンチ ピーマン 卵 春雨 胡瓜 ハム コーン なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	オレンジ	バター 砂糖 牛乳 卵 小倉あん ホットケーキミックス バナナサターアランダギー 牛乳 卵 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー バナナ 油							

※ 3日(火)は文化の日でお休みです。
 ※ 23日(月)は勤労感謝の日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。



11月 離乳食 献立表

令和2年 西原白百合保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
2月	初期	つぶし粥 野菜つぶし煮 マッシュポテト 豆腐のすり流し汁 果汁		18水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	鶏おじや ジャが芋スープ		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ 果物	鶏おじや ジャが芋スープ
	後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	鶏おじや ジャが芋スープ		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 オニオンスープ 果物	鶏おじや ジャが芋スープ
4水	初期	つぶし粥 魚のと野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁		19木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 大根煮マッシュ すましスープ 果汁	
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物	おじや 小松菜スープ		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 大根の煮物 ゆし豆腐 果物	にゅうめん
	後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら煮 大根のみそ汁 果物	おじや 小松菜スープ		後期	軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 ゆし豆腐 果物	にゅうめん
5木	初期	つぶし粥 魚の野菜つぶし煮 人参ペースト 野菜スープ 果汁		20金	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 野菜煮 白菜スープ 果汁	
	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 胡瓜とシラスのつぶしあえ 野菜スープ 果物	煮込みつぶしうどん		中期	全粥 ささみのつぶし煮 しい豆腐 白菜のみそ汁 果物	芋粥 豆腐のすまし汁
	後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜とシラスの和え物 野菜スープ 果物	煮込みうどん		後期	軟飯 ささみの煮物 しい豆腐 白菜のみそ汁 果物	芋粥 豆腐のすまし汁
6金	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁		21土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	
	中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや トマトスープ		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 白菜のつぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	鶏粥 白菜スープ
	後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや トマトスープ		後期	軟飯 鶏肉と野菜あんかけ 白菜の和え物 豆腐のすまし汁 果物	鶏粥 白菜スープ
7土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根の和え物 キャベツスープ 果汁		24火	 ミニミニ運動会		
	中期	全粥 鶏そぼろ煮 大根のつぶしあえ キャベツのみそ汁 果物	おじや 南瓜スープ				
	後期	軟飯 鶏そぼろ煮 大根和え物 キャベツのみそ汁 果物	おじや 南瓜スープ				
9月	初期	つぶし粥 野菜のトマトつぶし煮 キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁		25水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	
	中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 ビーンズつぶしサラダ オニオンスープ 果物	おじや キャベツスープ		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物	にゅうめん
	後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ オニオンスープ 果物	おじや キャベツスープ		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ 果物	にゅうめん
10火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 冬瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁		26木	 お弁当会 & お誕生会		
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	トマトおじや 冬瓜スープ				
	後期	軟飯 魚のトマト煮 冬瓜と島人参の煮物 豆腐のみそ汁 果物	トマトおじや 冬瓜スープ				
11水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト オニオンスープ 果汁		27金	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ 果汁	
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 つぶし筑前煮 オニオンスープ 果物	おじや 大根スープ		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え うどん汁 果物	おじや ほうれん草スープ
	後期	軟飯 魚のトマト煮 筑前煮 オニオンスープ 果物	おじや 大根スープ		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の白和え うどん汁 果物	おじや ほうれん草スープ
12木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果汁		28土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 野菜スープ 果物	鮭おじや 南瓜スープ		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	おじや ジャが芋スープ
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	鮭おじや 南瓜スープ		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	おじや ジャが芋スープ
13金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト すましスープ 果汁		30月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ 野菜スープ 果汁	
	中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 南瓜つぶしサラダ ソーメン汁 果物	芋かゆ 南瓜スープ		中期	全粥 野菜ミルクつぶし煮 大根つぶしサラダ わかめスープ 果物	芋かゆ 大根スープ
	後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ ソーメン汁 果物	芋かゆ 南瓜スープ		後期	軟飯 野菜ミルク煮 大根サラダ わかめスープ 果物	芋かゆ 大根スープ
14土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁		 ※ 3日(火)は文化の日でお休みです。 ※ 23日(月)は勤労感謝の日でお休みです。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。			
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜つぶしサラダ オニオンスープ 果物	おじや キャベツスープ				
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ 果物	おじや キャベツスープ				
16月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト ジャが芋スープ 果汁					
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ジャが芋のみそ汁 果物	南瓜かゆ オニオンスープ				
	後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 ジャが芋のみそ汁 果物	南瓜かゆ オニオンスープ				
17火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁					
	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物	にゅうめん				
	後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	にゅうめん				