

11月 幼児食献立表

西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				
			果物 緑	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)				緑(体調を整えるもの)	果物 緑	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)
1	水	ビスコ	オレンジ	玄米ご飯	サバ	白米 玄米	16	木	せんべい	バナナ	麦ご飯	鶏手羽元	白米 押し麦	
			サバの竜田揚げ	サバ						鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元			人参 大根
			きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにやく	ごぼう 人参 なら				もずく酢	もずく		胡瓜	
			大根のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ				ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
			午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ コーンフレーク				午後おやつ	小豆ケーキ	牛乳 卵 小豆	バター ケーキMIX	
				牛乳	牛乳	オートミール マーガリン					牛乳	牛乳		
2	木	はちや棒	ヨーグルト	炊き込みご飯	昆布 ツナ缶	白米	17	金	グレープゼリー	みかん	玄米ご飯		白米 玄米	
			あえ	胡瓜とちくわの甘酢あえ	ちくわ					魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ	
				イナムドウチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	椎茸 大根 ねぎ				かみかみあえ	サキイカ		人参 キャベツ 胡瓜
											厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ
			午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール		じゃが芋				午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう	
				牛乳	牛乳 青のり						りんご 牛乳	牛乳		りんご
4	土	お菓子	バナナ	チャーハン	ウインナー	白米	18	土	お菓子	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 なら
				野菜サラダ	ツナ缶					魚のオランダ揚げ	白身魚		玉ねぎ 人参 パセリ	
				オニオンスープ		こんにやく	玉ねぎ 小松菜				かみかみあえ	サキイカ		人参 キャベツ 胡瓜
											厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ
			午後おやつ	セサミビスケット		ビスケット				午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう	
				レーズン 牛乳	牛乳	レーズン					りんご 牛乳	牛乳		りんご
6	月	果汁	梨	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	20	月	チョコウエハース	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	
				ほうれん草の和え物	ツナ缶					揚げ魚のソースあえ	白身魚		もやし ほうれん草 人参	
				じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ				ナムル	いなり揚げ		ねぎ しめじ
											豆腐のみそ汁	木綿豆腐		
			午後おやつ	さつま芋ケーキ	卵 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖				午後おやつ	ごまサンド		食パン ゴマジャム	
				牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
7	火	オレンジゼリー	パイ	コーンご飯		白米	21	火	ビスケット	みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ				小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		小松菜 人参	
				ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 なら				金時豆の甘煮		金時豆 黒糖	
				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ							
			午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋				午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
				牛乳	牛乳						小魚	小魚		
8	水	チョコウエハース	みかん	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	22	水	はちや棒	《感謝祭》 カレーライス サラダ 果物 コーンスープ				
				ワカメの和え物	ワカメ ツナ缶					キャベツ 胡瓜				
				卵スープ	卵	小松菜				午後おやつ	プリン	プリン	クラッカー	
											クラッカー	クラッカー		
			午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米								
				牛乳	牛乳									
9	木	黒棒	りんご	納豆ご飯	納豆	白米	24	金	小魚	梨	ご飯		白米	
				きびなごの唐揚げ	きびなご					ハンバーグ	豚ミンチ 卵		玉ねぎ 人参	
				大根と人参のさっと煮	ちくわ	大根 人参 小松菜				春雨サラダ	ハム		春雨	
				うどん汁	ワカメ	うどん	長ねぎ				大根スープ			大根 人参
			午後おやつ	チーズちぢみ	チーズ	てんぷら粉	もやし ほうれん草				午後おやつ	黒糖蒸しパン	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX
				ヤクルトジョア	ジョア							牛乳	牛乳	
10	金	クラッカー	オレンジ	ご飯		白米	25	土	お菓子	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし
				マーボー冬瓜	豚ミンチ					胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参	
				南瓜の揚げ煮		南瓜	えのき ねぎ				大根のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ
				アーサ汁	アーサ									
			午後おやつ	卵サンドイッチ	卵	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ				午後おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳	
11	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	27	月	ひねり揚げ	オレンジ	ご飯		白米	
				胡瓜の和え物	ツナ缶					チンジャオロース風	豚肉		人参 もやし ビーマン	
				豆腐のみそ汁	木綿豆腐	小松菜				南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
											ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	ミニドーナツ		ドーナツ				午後おやつ	くずもち	きなこ	羊ぐず タビオカ 黒糖 砂糖	
				レーズン 牛乳	牛乳	レーズン					牛乳	牛乳		
13	月	ヨーグルト	パイ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	28	火	ヤクルト	りんご	ご飯		白米	
				鶏の西京焼き	鶏肉					レバーフライ	レバー 卵	小麦粉 パン粉	トマト	
				卵の花	おから ウインナー	人参 小松菜				マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶	
				キャベツのみそ汁	油揚げ	キャベツ ねぎ				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
			午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX チョコ バター				午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
				牛乳	牛乳						ビスケット	ビスケット	みかん缶	
14	火	小魚	オレンジ	ご飯		白米	29	水	R1ドリリンク	お弁当会 & お誕生会				
				八宝菜風	豚肉 ちくわ					白米 人参 長ネギ 椎茸 絹さや				
				ポテトフライ		フライドポテト								
				かき玉汁	卵	ねぎ								
			午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム								
				牛乳	牛乳									
15	水	シークワーサー	柿	玄米ご飯		白米 玄米	30	木	果汁	オレンジ	チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース
				魚フライタルソース	白身魚 卵	マヨネーズ				キャベツサラダ		マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン	
				クレープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 なら				もずくスープ	もずく		長ネギ
				ソーメン汁	ソーメン		ねぎ							
			午後おやつ	モンブラン風	豆乳	さつま芋 砂糖 クラッカー				午後おやつ	おやつパン		菓子パン	
				牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		



※ 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。
 ※ 3日(金)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(木)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事があります。





11月 離乳食 献立表



令和5年

西原白百合保育園

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)	果物	おやつ (3回食から)
1	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	ささみおじや じゃがスープ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁		
2	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁		
4	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト オニオンスープ	バナナ果汁	にゅうめん
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし野菜サラダ オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ		
6	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ ジャが芋スープ	バナナ果汁	ほうれん草おじや オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ ジャが芋のみそ汁	煮梨	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 ジャが芋のみそ汁		
7	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト ゆし豆腐	りんご果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐		
8	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ	みかん果汁	鮭おにぎり 小松菜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ	みかん	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 オニオンスープ		
9	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と人参のペースト すましスープ	りんご果汁	ヒラヤーチー
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 つぶしうどん汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根と人参の煮物 うどん汁		
10	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜サンド
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		
11	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや 鶏スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶしあんかけ つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁		
13	月	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐煮ペースト キャベツスープ	オレンジ果汁	トマトおじや 大根スープ
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 キャベツのみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐の煮物 キャベツのみそ汁		
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	チーズパン
		中期	納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ	
		後期	納豆軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁		
15	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根煮ペースト すましスープ	りんご果汁	おじや オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 ソーメン汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の柔らか煮 ソーメン汁		
16	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト すましスープ	バナナ果汁	ふかし芋 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 みそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁		
17	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	みかん果汁	南瓜おやき キャベツスープ
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	みかん	
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁		
18	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根あえマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	おじや 大根スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ 鶏汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 鶏汁		
20	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流しスープ	オレンジ果汁	豆腐おじや ほうれん草スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁		
21	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の白和えマッシュ すましスープ	みかん果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁	みかん	
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の白和え ソーメン汁		
22	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 サラダ オニオンスープ		
24	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	鶏粥 白菜スープ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ	煮梨	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 大根スープ		
25	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	鶏おじや 小松菜スープ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 大根スープ	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁		
27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	ささみ粥 じゃが芋スープ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ ワカメスープ		
28	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	ヨーグルトあえ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ゆし豆腐	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ ゆし豆腐		
29	水	お弁当会 & お誕生会			
30	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	野菜パンケーキ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁		

※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 3日(金)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(木)勤労感謝の日でお休みです。

