

11月予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前のおやつ	免疫を高めて風邪予防											
昼食	免疫細胞を作る (たんぱく質) 魚介類・肉類・卵 大豆製品 乳製品		免疫を高める (ビタミンA・C・E) 主に野菜・果物・ナッツ類		身体をあたためる 冬が旬の野菜や地産の下で 育つ野菜・香辛料		腸内環境を整える 発酵食品・食物繊維 腸内環境を整えて免疫アップ		1	焼き芋	2	野菜スティック
3時のおやつ												
午前のおやつ	4	5	6	7	8	9						
昼食	振替休日 (文化の日)	ひき肉カレー もやしのおえ物 元氣ヨーグルト	ごはん 味噌汁(キヤバツ) さばの西京焼き 小松菜の日和え トマト	マージンごはん 味噌汁(山東菜) 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め	豆乳(フルーツ味)	まがりせんべい						
3時のおやつ												
午前のおやつ	11	12	13	14	15	16						
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) 肉じゃが きんぴら大根	ごはん 味噌汁(なす) 豚のしょうが炒め プロコリーとシーチキンの 和え物 パイン缶	ごはん かきたま汁 魚のバーベキュー風味 野菜炒め 黄桃	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト						
3時のおやつ												
午前のおやつ	18	19	20	21	22	23						
昼食	秋野菜カレー コールスローサラダ りんごジュース	ごはん イナムドゥチ 昆布いりちー パパイヤの和え物	お子様ランチ キヤバツのスープ 鶏のから揚げ 黄桃 チンゲン菜と人参のソテー	ごはん 味噌汁(冬瓜) 麻婆豆腐 きゅりの和え物	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚の梅マヨ焼き パイン缶 ほうれん草の白あえ	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚の梅マヨ焼き パイン缶 ほうれん草の白あえ						
3時のおやつ												
午前のおやつ	25	26	27	28	29	30						
昼食	ごはん 味噌汁(えのき) 豚の味噌炒め おからイリチー	ごはん レバーの味噌汁(おむしんじ) オムレツ プロッコリー土佐マヨ和え	ごはん 味噌汁(麴) サハのゴマ焼き ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(大豆わかめ) バイクドじゃが みかん	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト					
3時のおやつ												

11月予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ								1	2		野菜スティック
昼食	免疫細胞を作る (たんぱく質) 魚介類・肉類・卵 大豆製品 乳製品	免疫を高める (ビタミンA・C・E) 主に野菜・果物・ナッツ類	身体をあたためる 冬が旬の野菜や地面の下で 育つ野菜・香辛料	腸内環境を整える 発酵食品・食物繊維				ミートソーススパゲティ コンソメスープ ごぼうサラダ バナナ	焼き芋		キッズビビンバ丼 白菜の和え物 わかめスープ 黄桃
3時のおやつ								鮭わかめおむすび 大根の梅あえ			かりんとう 牛乳
午前のおやつ		5	6	7	8			8	9		丸ボウロ
昼食	振替休日 (文化の日)	ひき肉カレー もやしのおえ物 元氣ヨーグルト	ごはん 味噌汁(キャベツ) さばの西京焼き 小松菜の日和え トマト	マージンごはん 味噌汁(山東菜) 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め	豆乳(フルーツ味)			チキンライス スタミナサラダ 豆乳飲料 りんご			ミートサンド ポテトサラダ オレシ 牛乳
3時のおやつ								トースト(バターシュガー) 牛乳			おにぎり(さつまいもご飯) お茶・麦茶
午前のおやつ	11	12	13	14	15			15	16		野菜スティック
昼食	ごはん 味噌汁(冬瓜) 肉じゃが きんぴら大根	ごはん 味噌汁(なす) 豚のしょうが炒め プロックリーとシーチキンの 和え物 パイン缶	ごはん かきたま汁 魚のバーベキュー風味 野菜炒め 黄桃	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト	ごはん 味噌汁(大根) さんまの南蛮漬け みかん缶 千切り大根のサラダ			ごはん 味噌汁(大根) さんまの南蛮漬け みかん缶 千切り大根のサラダ			スタミナ丼 味噌汁(大根) バナナ
3時のおやつ								お米deかご 牛乳			黒糖 りんご 牛乳
午前のおやつ	18	19	20	21	22			22	23		
昼食	秋野菜カレー コールスローサラダ りんごジュース	ごはん イナムドゥチ 昆布いりちー パパイアの和え物	お子様ランチ キャベツのスープ 鶏のから揚げ 黄桃 チンゲン菜と人参のソテー	ごはん 味噌汁(冬瓜) 麻婆豆腐 きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚の梅マヨ焼き パイン缶 ほうれん草の白あえ			ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚の梅マヨ焼き パイン缶 ほうれん草の白あえ			勤労感謝の日
3時のおやつ								お米deいちごスティック オレシ 牛乳			
午前のおやつ	25	26	27	28	29			29	30		胚芽ビスケット
昼食	ごはん 味噌汁(えのき) 豚の味噌炒め おからイリチー	ごはん レバーの味噌汁(おむしんじ) オムレツ フロッコリー土佐マヨ和え	ごはん 味噌汁(鮭) サバのコマ焼き ほうれん草のお浸し	牛丼 味噌汁(豆腐わかめ) ベイコドじゃが みかん	ごはん 味噌汁(冬瓜) 麻婆豆腐 きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト		ごはん 味噌汁(白菜) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト			マージンごはん 納豆 ソーキ汁 豆腐チャップルー 黄桃
3時のおやつ								かりんとう バナナ 牛乳			おにぎり(昆布) お茶・麦茶



11月離乳食予定献立表



11月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
献立		献立		献立			
1 金	スパゲティの柔らか煮 野菜スープ 果物	スパゲティ/ひき肉/玉ねぎ/人参/なす/トマト/キャベツ/パプリカ	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/なす/トマト/ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
2 土	全粥~軟飯 白菜スープ 野菜のそぼろ煮 茹で野菜	米/わかめ/コーン/白菜/ひき肉/ほうれん草/人参/もやし/きゅうり	全粥 白菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/わかめ/コーン/白菜/ひき肉/ほうれん草/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
5 火	全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろゆめ煮	米/人参/小松菜/玉ねぎ/ひき肉/じゃが芋	米/人参/小松菜/玉ねぎ/ひき肉/じゃが芋	米/人参/小松菜/玉ねぎ/ひき肉/じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/小松菜/じゃが芋/玉ねぎ	ヒラヤーチー 育児用ミルク
6 水	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 白和え	米/キャベツ/魚/小松菜/人参/豆腐	全粥 味噌汁 煮魚 白和え	米/キャベツ/魚/小松菜/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/人参/キャベツ/小松菜/魚	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
7 木	全粥~軟飯 味噌汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 煮浸し	米/山東菜/人参/もやし/鶏ささみ/パクチョイ/白菜	全粥 味噌汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 煮浸し	米/山東菜/人参/鶏ささみ/パクチョイ/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/山東菜/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
8 金	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮 コンポート	米/玉ねぎ/人参/シタス/ひき肉/りんご	全粥 野菜スープ そぼろ煮 コンポート	米/玉ねぎ/人参/シタス/ひき肉/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/シタス/きゅうり	パン粥~トースト (バターシュガー) 育児用ミルク
9 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ ポテトサラダ 果物	パン(米)/玉ねぎ/人参/トマト/ひき肉/じゃが芋/きゅうり/オレング	パン(米)粥 野菜スープ ポテトサラダ風 煮浸し	パン(米)/玉ねぎ/人参/トマト/ひき肉/じゃが芋/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米(パン)/玉ねぎ/人参/じゃが芋/きゅうり	さつま芋がゆ 育児用ミルク
11 月	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが 煮物	米/冬瓜/わかめ/じゃが芋/肉/人参/玉ねぎ/大根/人参	全粥 味噌汁 肉じゃが風 煮物	米/冬瓜/わかめ/じゃが芋/人参/肉/玉ねぎ/大根/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/大根/豆腐	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
12 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/なす/豆腐/肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/なす/豆腐/肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/豆腐	蒸しパン 育児用ミルク
13 水	全粥~軟飯 野菜スープ 魚と野菜の柔らか煮	米/人参/キャベツ/魚/パクチョイ	全粥 野菜スープ 魚と野菜の柔らか煮	米/人参/キャベツ/魚/パクチョイ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/人参/キャベツ/パクチョイ/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
14 木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/白菜/豆腐/玉ねぎ/ほうれん草/いんげん	全粥 味噌汁 豆腐の野菜あん	米/白菜/豆腐/玉ねぎ/ほうれん草/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/玉ねぎ/ほうれん草/豆腐/	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
15 金	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 温サラダ	米/大根/人参/わかめ/魚/パプリカ/きゅうり	全粥 味噌汁 煮魚 温サラダ	米/大根/人参/わかめ/魚/パプリカ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/人参/魚	野菜がゆ 育児用ミルク

11月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
16 土	全粥~軟飯 味噌汁 そぼろ煮 トマト	米/じゃが芋/大根/ わかめ/なす/人参/ ひき肉/トマト	全粥 味噌汁 そぼろ煮 トマト	米/じゃが芋/大根/ わかめ/なす/人参/ ひき肉/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/大根/ トマト/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
18 月	全粥~軟飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/ひき 肉/キャベツ	全粥 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参/ひき 肉/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/キャベツ/人参	果物 (梨) 育児用ミルク
19 火	全粥~軟飯 冬瓜汁 豆腐のあんとし パパイアのくたくた煮	米/冬瓜/豆腐/人参/ /ブロッコリー/パ パイア	全粥 冬瓜汁 豆腐のあんとし	米/冬瓜/豆腐/人参/ /ブロッコリー/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/ブ ロccoli/豆腐/	野菜がゆ 育児用ミルク
20 水	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/コーン缶/肉/チ ンゲン菜/人参	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/玉ね ぎ/コーン缶/肉/チ ンゲン菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/チンゲン菜/人 参	野菜がゆ 育児用ミルク
21 木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐の煮物 煮浸し	米/冬瓜/豆腐/ひき 肉/玉ねぎ/白菜/人 参/きゅうり	全粥 味噌汁 豆腐の煮物 煮浸し	米/冬瓜/豆腐/ひき 肉/玉ねぎ/白菜/人 参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/白菜/玉ね ぎ/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
22 金	全粥~軟飯 味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 白和え	米/南瓜/わかめ/魚/ ほうれん草/人参/ ひしき/豆腐	全粥 味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 白和え	米/南瓜/わかめ/魚/ ほうれん草/人参/ ひしき/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/南瓜/ほうれん 草/人参/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
25 月	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/人参/わかめ/肉/ 玉ねぎ/ピーマン/	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/人参/わかめ/肉/ 玉ねぎ/ピーマン/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/さ つま芋	ヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク
26 火	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 そぼろ煮 煮浸し	米/レバー/豚肉/ じゃが芋/人参/玉 ねぎ/ピーマン/ひ き肉/ブロッコリー	全粥 レバーの味噌汁 そぼろ煮 煮浸し	米/レバー/豚肉/ じゃが芋/人参/玉 ねぎ/ピーマン/ひ き肉/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/ブロッコ リー	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
27 水	全粥~軟飯 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/おつゆ麩/わか め/大根/魚/ほうれ ん草	全粥 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/おつゆ麩/わか め/大根/魚/ほうれ ん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/ほうれん 草/魚	果物 (梨) 育児用ミルク
28 木	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 粉吹き芋	米/豆腐/わかめ/玉 ねぎ/肉/人参/いん げん/じゃが芋/	全粥 味噌汁 煮物 粉吹き芋	米/豆腐/わかめ/玉 ねぎ/肉/人参/じゃ が芋/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
29 金	全粥~軟飯 納豆 味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米/納豆/しらす/大 根/人参/キャベツ/ 豆腐/もやし	全粥 納豆 味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米/納豆/しらす/大 根/人参/キャベツ/ 豆腐/	10倍粥(しらす入り) だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/しらす/キャベ ツ/大根/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
30 土	全粥~軟飯 豆乳煮 煮芋 温サラダ	米/肉/玉ねぎ/人参/ 白菜/いんげん/さ つま芋/きゅうり/ トマト	全粥 豆乳煮 煮芋 温サラダ	米/肉/玉ねぎ/人参/ 白菜/いんげん/さ つま芋/きゅうり/ トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/玉ねぎ/ト マト/さつま芋	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

あおいこども園(浦添市統一献立参
考)

令和6年11月