

# ☆11月献立表 離乳食 中期☆ 目安月齢7~8ヶ月頃

令和3年11月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	月	お粥 ささみとブロッコリー煮 すまし汁 すりおろしりんご	青菜おじや さつまいもと野菜煮	鶏肉	かゆ さつまいも	ブロッコリー きゅうり たまねぎ キャベツ りんご チンゲンサイ だいこん なす
16	火	お粥 カレイとにんじん煮 スープ すりおろしりんご	トマト粥 チンゲン菜と玉ねぎ煮	かれい	かゆ	にんじん はくさい かぶ こまつな りんご トマト たまねぎ チンゲンサイ カリフラワー
18	木	お粥 ささみと大根煮 スープ つぶつぶみかん	なすおじや かぼちゃとトマト煮	鶏肉	かゆ	だいこん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ みかん なす かぼちゃ トマト こまつな
19	金	お粥 たらとほうれん草煮 すまし汁 すりおろしりんご	さつまいもおじや キャベツとかぶ煮	たら	かゆ さつまいも	ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ はくさい りんご キャベツ かぶ ブロッコリー
20	土	お粥 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 つぶつぶみかん	パン粥 ジャがいもと麩の煮物	豆腐 調製粉乳	かゆ パン ジャがいも 豆腐	たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな みかん はくさい
22	月	お粥 カレイとブロッコリー煮 すまし汁 すりおろしりんご	高野豆腐とキャベツおじや さつまいもとかぶ煮	かれい 高野豆腐	かゆ さつまいも	ブロッコリー なす こまつな たまねぎ りんご キャベツ きゅうり かぶ
30	火	お粥 豆腐と野菜煮 すまし汁 すりおろしりんご	野菜にゅうめん かぼちゃとほうれん草煮	豆腐 かつお節	かゆ そうめん	にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ りんご はくさい なす かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう
24	水	軟飯 ささみとチンゲン菜煮 スープ つぶつぶみかん	ツナ粥 ジャがいもとカリフラワー煮	鶏肉 ツナ	米 ジャがいも	かぶ チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ みかん スッキーニ カリフラワー
25	木	お粥 しらすとトマト煮 野菜スープ すりおろしりんご	かぼちゃ粥 大根となすと人参	しらす干し	かゆ ジャがいも	トマト こまつな ブロッコリー りんご かぼちゃ だいこん なす にんじん
26	金	パン粥 たいとジャがいも煮 すまし汁 すりおろしりんご	しらす粥 ブロッコリーと白菜煮	調製粉乳 たい しらす干し	パン ジャがいも かゆ	きゅうり にんじん かぶ りんご ブロッコリー はくさい ほうれんそう
27	土	お粥 高野豆腐となす煮 みそ汁 つぶつぶみかん	麩入りおじや キャベツと玉ねぎ煮	高野豆腐 みそ	かゆ 豆腐	チンゲンサイ なす はくさい だいこん みかん たまねぎ キャベツ トマト
29	水月	野菜うどん 高野豆腐とジャがいも煮 ヨーグルト	小松菜と人参おじや 白菜とズッキーニ煮	高野豆腐 ヨーグルト	うどん ジャがいも かゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ こまつな はくさい スッキーニ きゅうり

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



# ☆11月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和3年11月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	月	軟飯 ささみとブロッコリー煮 すまし汁 かき	青菜おじや さつまいもと野菜煮	鶏肉	米 かゆ さつまいも	ブロッコリー きゅうり たまねぎ キャベツ かき チンゲンサイ だいこん なす
16	火	軟飯 カレイと白菜のお浸し みそ汁 りんご	トマト粥 チンゲン菜と玉ねぎ煮	かれい かつお節 いりこ みそ	米 砂糖 かゆ	はくさい にんじん かぶ こまつな りんご トマト たまねぎ チンゲンサイ カリフラワー
18	木	軟飯 鶏肉と大根サラダ スープ みかん	なすおじや かぼちゃとトマト煮	鶏肉 かつお節	米 かゆ	だいこん きゅうり チンゲンサイ しめじ たまねぎ みかん なす かぼちゃ トマト こまつな
19	金	軟飯 豚肉とほうれん草の和え物 みそ汁 りんご	ひじき入りおじや キャベツとかぶ煮	豚肉 かつお節 いりこ みそ	米 さつまいも かゆ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こねぎ りんご ひじき キャベツ かぶ ブロッコリー
20	土	軟飯 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 みかん	スティックパン ジャがいもと麩の煮物	豆腐 かつお節	米 パン ジャがいも ぶ	たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな にんじん みかん はくさい
22	月	軟飯 ブロッコリーのそばろあんかけ すまし汁 かき	高野豆腐とキャベツおじや さつまいもとかぶ煮	鶏肉 かつお節 高野豆腐	米 でん粉 かゆ さつまいも	ブロッコリー にんじん こまつな えのきたけ 根深ねぎ かき キャベツ きゅうり かぶ
30	火	軟飯 かじきと甘酢和え みそ汁 りんご	野菜にゆうめん かぼちゃとほうれん草煮	かじき みそ かつお節	米 砂糖 そうめん	キャベツ にんじん だいこん いら りんご はくさい なす かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう
24	水	軟飯 ささみとチンゲン菜煮 スープ みかん	ツナ粥 ジャがいもとカリフラワー煮	鶏肉 ツナ	米 ジャがいも	かぶ チンゲンサイ しめじ ほうれんそう みかん スズキーニ カリフラワー
25	木	軟飯 鮭とトマト煮 野菜スープ りんご	かぼちゃ粥 大根となすと人参	さけ	米 ジャがいも かゆ	トマト こまつな ブロッコリー りんご かぼちゃ だいこん なす にんじん
26	金	スティックパン 鶏肉とジャがいも煮 すまし汁 かき	しらす粥 ブロッコリーと白菜煮	鶏肉 かつお節 しらす干し	パン ジャがいも かゆ	きゅうり にんじん かぶ かき ブロッコリー はくさい ほうれんそう
27	土	軟飯 豚肉のカラフル炒め みそ汁 みかん	麩入りおじや キャベツと玉ねぎ煮	豚肉 いりこ みそ	米 油 砂糖 かゆ ぶ	ピーマン たまねぎ はくさい だいこん みかん キャベツ トマト
29	水月	野菜うどん 高野豆腐とジャがいも煮 ヨーグルト	小松菜と納豆粥 白菜とズッキーニ煮	高野豆腐 ヨーグルト 納豆	うどん ジャがいも かゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ こまつな はくさい スズキーニ きゅうり

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



# ☆11月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

令和3年11月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	月	チキンライス ハムとチーズのキッシュ レタスサラダ スープ かき	かぼちゃポロー牛乳	大根もち牛乳	鶏肉 卵 ハム チーズ まぐろ かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 てん粉	たまねぎ グリンピース マッシュルーム ほうれんそう にんじん レタス きゅうり わかめ かき だいこん
2	火	ごはん 豚肉のきんぴら炒め 白菜のお浸し 具だくさんみそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	2色ゼリー (ぶどう・りんご) 牛乳	豚肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま さといも	にんじん こねぎ はくさい だいこん 根深ねぎ こまつなりんご ジュース てんぐさ
4	木	ごはん 酢鶏 大根サラダ スープ みかん	せんべい牛乳	スイートポテト風 牛乳	鶏肉 まぐろ かつお節 牛乳	米 油 てん粉 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ しめじ みかん
5	金	ひじき混ぜご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	五平もち 麦茶	鶏肉 油揚げ さば いりこ みそ	米 砂糖 ごま さつまいも	ひじき にんじん さやえんどう 根深ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ こねぎ りんご
6	土	ごはん 豚肉と豆腐のあんかけ 南瓜の煮物 すまし汁 みかん	きなこあられ 牛乳	ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 砂糖 パン ジャム	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん わかめ みかん
8	月	ごはん キャベツと挽肉の甘辛炒め 花野菜サラダ すまし汁 かき	せんべい牛乳	さつまいも きんとん 牛乳	豚肉 卵 まぐろ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 マヨドレ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー フロccoliー こまつな えのきたけ 根深ねぎ かき
9	火	ごはん かじきのソテー 甘酢和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	スコーン 牛乳	かじき いりこ みそ 生揚げ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ホットケーキミックス バター	キャベツ にんじん だいこん なら りんご
10	水	ごはん 麻婆豆腐 サラダ スープ みかん	きなこあられ 牛乳	たこやき風ポテト 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま マヨドレ じゃがいも	根深ねぎ なら にんじん きゅうり しめじ ほうれんそう みかん あおのり
11	木	ごはん 鮭のあけぼの焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 りんご	せんべい牛乳	米粉かぼちゃケーキ 牛乳	さけ 油揚げ かつお節 豆乳 牛乳	米 マヨドレ さといも 砂糖 バター	にんじん あおのり こまつな はくさい だいこん りんご かぼちゃ
12	金	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ スープ かき	かぼちゃポロー牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	ウインナー 牛乳 しらす干し	パン じゃがいも バター 小麦粉 マヨドレ ごはん 油	にんじん たまねぎ フロccoliー キャベツ きゅうり チンゲンサイ えのき かき あおのり
13	土	ごはん 豚肉のカラフル炒め チンゲン菜のサラダ みそ汁 みかん	きなこあられ 牛乳	高野豆腐のフレンチトースト 牛乳	豚肉 いりこ みそ 高野豆腐 きなこ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 マヨドレ ごま	ピーマン たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい キャベツ かぶ みかん
17	水月	和風カレーうどん じゃがいもの煮物 スープ フルーツヨーグルト	せんべい牛乳	納豆チャーハン 麦茶	豚肉 かつお節 ヨーグルト 納豆	うどん でん粉 じゃがいも 砂糖 米 ごま 油	たまねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん 根深ねぎ キャベツ もやし みかん パナ のり
19	金	どんどろけ飯 焼きさばの煮付け ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	いもぼた 麦茶	豆腐 油揚げ さば みそ いりこ きなこ あずき	米 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも	にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう もやし こねぎ りんご

<p><b>給食MEMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。</li> <li>・ 19日☆食育の日 鳥取県の郷土料理になります。 「どんどろけ飯」は油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みごはんのことで。 「さばの塩焼き」が「焼きさばの煮付け」になります。 「いもぼた」はさつまいもを使ったぼたもちのことで。 秋から冬にかけて作られていました。</li> <li>・ 25日☆お楽しみおやつ 米粉かぼちゃケーキ (かぼちゃクリーム添え) です。</li> <li>・ 食材の都合により献立を変更する場合がございます。</li> </ul>	<p>月平均栄養量 (幼児)</p> <p>エネルギー: 555kcal たんぱく質: 21.4g カルシウム: 248mg 食塩 : 1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量 (乳児)</p> <p>エネルギー: 521kcal たんぱく質: 19.8g カルシウム: 300mg 食塩 : 1.4g</p>
--	---

