



2021年 11月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	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)
月	1	1才児 2才児 クラス	わかめごはん 甘酢和え	マカロニきな粉	あじ 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 はいが精米 米粉 サラダ油 砂糖 さといも しらかぎ マカロニ・スパゲッティ	わかめ しょうが きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ ほうれんそう みかん プルーン
	15 29		あじの唐揚げ 豚汁(里芋)	ブルー			
火	2	16 30	胚芽米ごはん 和風サラダ 肉の千草焼き	フライドポテト(青のり)	ふたひき肉 鶏ひき肉 豆腐 しらす 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 パン粉 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも(塊茎、生)	たまねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) にら わかめ にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ こまつな あおのり りんご(生)
	16 30		かぼちゃと揚げのみそ汁	黒糖蒸しパン	めかじき ナチュラルチーズ ふたべacon 牛乳	米 はいが精米 オリーブ油 砂糖 さつまいも(塊根、生) 薄力粉 黒砂糖 サラダ油	にんにく にんにく たまねぎ トマトピューレ ビーマン マッシュルーム キャベツ ほうれんそう レーズン みかん
水	17	牛	キャロットライス さつま芋の甘煮 かじき鮎のピザ風焼き 野菜とベーコンのスープ	鮭おにぎり	ふたひき肉 粉チーズ 豆腐 牛乳 塩さけ いんげんまめ(金時豆)	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 薄力粉 米 はいが精米 ごま 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ トマトピューレ りんご(生) きゅうり キャベツ レーズン かぶ ほうれんそう 焼きのり
木	4		きのこミートソーススパゲティ りんごとキャベツのサラダ かぶのスープ	金時豆の甘煮	鶏もも切り身 油揚げ みそ 牛乳 まぐろ ナチュラルチーズ	米 はいが精米 砂糖 サラダ油 食パン8枚切り バター 薄力粉	しょうが 切干大根 にんにく キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン マッシュルーム みかん
金	5	19	胚芽米ごはん 切干大根の炒め煮 鶏の照り焼き	グラタンパン	鶏もも切り身 油揚げ みそ 牛乳 まぐろ ナチュラルチーズ	米 はいが精米 砂糖 サラダ油 食パン8枚切り バター 薄力粉	しょうが 切干大根 にんにく キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン マッシュルーム みかん
土	6		胚芽米ごはん 華風あえ 麻婆ナス 果物 豆腐とわかめのスープ	はちみつバターラスク	ふたひき肉 みそ しらす 豆腐 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン8枚切り バター はちみつ	しょうが にんにく なす 根深ねぎ 干しいたけ にら もやし にんじん きゅうり わかめ ほうれんそう りんご(生) みかん
月	8	22	和風カレーうどん さばのみそ照り焼き わかめサラダ	鶏そぼろおにぎり	豚もも小間 油揚げ さば みそ 牛乳 鶏ひき肉	うどん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 はいが精米	根深ねぎ にんじん たまねぎ こまつな わかめ きゅうり キャベツ しょうが 干しいたけ 焼きのり りんご(生) プルーン
	22		わかめサラダ	フルーツ			
火	9	10	胚芽米ごはん 中華風きゅうり 肉じゃが 白菜と揚げのみそ汁	イーストドーナツ (きな粉)	豚もも小間 油揚げ みそ 牛乳 きなこ	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) しらかぎ サラダ油 砂糖 ごま油 強力粉 バター	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり はくさい ほうれんそう みかん
水	10		食パン フレンチサラダ チキンステーキ トマトシチュー	梅しらすおにぎり	鶏もも切り身 豚もも小間 豆腐 牛乳 しらす 削り節	食パン6枚切り サラダ油 じゃがいも(塊茎、生) バター 薄力粉 米 はいが精米 ごま	にんにく にんじん きゅうり キャベツ レーズン たまねぎ かぶ トマトピューレ こまつな 梅干し 焼きのり りんご(生)
木	11	12 25	胚芽米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	焼き芋	生さけ みそ 牛乳 鶏ひき肉	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 バター さつまいも(塊根、生) 片栗粉	キャベツ はくさい たまねぎ もやし しめじ にんじん ビーマン わかめ 根深ねぎ ほうれんそう きゅうり しょうが みかん
金	12 誕生会		ハヤシライス 果物 コールスロー 大根スープ	お誕生日ケーキ	牛もも小間 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ グラニュー糖 さつまいも(塊根、生)	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ コーン だいこん 根深ねぎ ほうれんそう りんご(生) みかん缶
金	26	13 27	ハヤシライス コールスロー 大根スープ	スコーン	牛もも小間 牛乳 調理用牛乳 チーズ	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ グラニュー糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ コーン だいこん 根深ねぎ ほうれんそう レーズン りんご(生)
土	13 27		けんちんうどん 果物 さわらの南部焼き さつま芋の甘煮	おかかのおにぎり	鶏むね小間 さわら 牛乳 削り節	うどん さといも ごま サラダ油 さつまいも(塊根、生) 砂糖 米 はいが精米	にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれんそう しょうが みかん りんご(生)



(平均)				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
588	21.6	17.1	85.0	2.3



2021年 11月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

		11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ							
		午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食							
月	1	軟飯	みそ汁	野菜うどん	おかゆ	みそ汁	野菜うどん	おかゆ	みそ汁	野菜スープおじや	おかゆ	野菜スープ			
	15	白身魚の甘酢煮		ささみ入り紅白煮	白身魚の甘酢煮		ささみ入り紅白煮	白身魚のほぐし煮		ささみ入りつぶし煮	白身魚のペースト				
	29	二色野菜		ヨーグルトかけ	二色野菜		ヨーグルトかけ	二色野菜		ヨーグルトかけ	キャベツと人参の裏ごし				
火	2	チーズライス	みそ汁	軟飯	果物	チーズ粥	みそ汁	おかゆ	すりりんご	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ		
	16	豆腐と野菜のくす煮		木の葉焼き		豆腐と野菜のくす煮		木の葉焼き		具入りマッシュポテト	すり豆腐				
	30	和風あえ		ジュリアンスープ		和風あえ		ジュリアンスープ		しらす入りおろし煮	ジュリアンスープ		かぶと人参の裏ごし		
水	17	軟飯	キャベツスープ	きな粉ごはん	果物	おかゆ	キャベツスープ	きな粉粥	すりりんご	おかゆ	キャベツスープ	きな粉粥	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	17	白身魚のチーズ煮		肉豆腐		白身魚のチーズ煮		肉豆腐		豆腐のそぼろ煮		白身魚のペースト			
	17	フレンチあえ		みそ汁		フレンチあえ		みそ汁		みそ汁		キャベツと玉葱の裏ごし			
木	4	ケチャップヌードル		軟飯	果物	ケチャップヌードル		おかゆ	すりりんご	トマトリゾット	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ	
	18	煮野菜		じゃが芋の含め煮		煮野菜		じゃが芋の含め煮		煮野菜		じゃが芋のあんとし		マッシュポテト	
	18	かぶスープ		みそ汁		かぶスープ		みそ汁		かぶスープ		みそ汁		かぶと青菜の裏ごし	
金	5	軟飯	みそ汁	トースト	果物	おかゆ	みそ汁	おかゆ	すりりんご	おかゆ	みそ汁	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	19	肉団子のくす煮		豆腐のミルクみそ煮		肉団子のくす煮		豆腐のミルクみそ煮		ささみ挽きのくす煮		豆腐のミルクみそ煮		マッシュポテト	
	19	きゅうりのおろし和え		チキンスープ		きゅうりのおろし和え		チキンスープ		おろし煮		チキンスープ		大根と人参の裏ごし	
土	6	軟飯	わかめスープ	トースト	果物	おかゆ	わかめスープ	おかゆ	すりりんご	おかゆ	玉葱スープ	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	20	豆腐の肉みそ煮		じゃが芋の野菜あん		豆腐の肉みそ煮		じゃが芋の野菜あん		豆腐の肉みそ煮		じゃが芋と野菜のつぶし煮		すり豆腐の野菜あん	
	20	青菜の炒め煮		みそ汁		青菜の炒め煮		みそ汁		しらす入り青菜煮		みそ汁		野菜スープ	
月	8	和風うどん		人参としらすご飯		和風うどん		人参としらす粥	すりりんご	和風スープおじや	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ	
	22	白身魚の煮つけ		肉じゃが	果物	白身魚の煮つけ		肉じゃが		白身魚のほぐし煮		じゃが芋の煮物		白身魚のペースト	
	22	納豆和え		みそ汁		納豆和え		みそ汁		納豆和え		みそ汁		人参と玉葱の裏ごし	
火	9	軟飯	みそ汁	ミルクライス	果物	おかゆ	みそ汁	ミルク粥	すりりんご	おかゆ	みそ汁	ミルク粥	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	9	じゃがいものそぼろ煮		豆腐のあんとし		じゃがいものそぼろ煮		豆腐のあんとし		じゃがいものそぼろ煮		豆腐のあんとし		マッシュポテト	
	9	野菜あえ		オニオンスープ		野菜あえ		オニオンスープ		おろし煮		オニオンスープ		白菜と人参の裏ごし	
水	10	トースト	クリームスープ	茶飯	ヨーグルトかけ	おかゆ	クリームスープ	茶粥	ヨーグルトかけ	おかゆ	ミルクスープ	茶粥	ヨーグルトかけ	おかゆ	野菜スープ
	24	豆腐のケチャップ煮		含め煮		豆腐のケチャップ煮		含め煮		豆腐のあんとし		つぶし煮		マッシュポテト	
	24	甘酢あえ		野菜椀		甘酢あえ		野菜椀		おろし煮		野菜椀		玉葱と青菜の裏ごし	
木	11	軟飯		トースト	果物	おかゆ		おかゆ	すりりんご	おかゆ		おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	25	白身魚と野菜のみそ煮		さつま芋と大豆の煮もの		白身魚と野菜のみそ煮		さつま芋と大豆の煮もの		白身魚と野菜のみそ煮		さつまいものつぶし煮		白身魚の野菜あん	
	25	わかめスープ		みそ汁		わかめスープ		みそ汁		豆腐スープ		みそ汁		野菜スープ	
金	12	トマトドリア		和風うどん	果物	トマトドリア		和風うどん	すりりんご	トマトミルクドリア	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ	
	26	キャベツあえ		煮奴		キャベツあえ		煮奴		煮キャベツ		豆腐のつぶし煮	すりりんご	すり豆腐	
	26	大根スープ		じゃがいものバター煮		大根スープ		じゃがいものバター煮		大根スープ		じゃがいものつぶし煮		キャベツと人参の裏ごし	
土	13	けんちんうどん		軟飯	果物	けんちんうどん		おかゆ	すりりんご	スープおじや	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ	
	27	白身魚煮		豆腐の野菜あん		白身魚煮		豆腐の野菜あん		白身魚のほぐし煮		豆腐の野菜あん		白身魚のペースト	
	27	さつまいも煮		みそスープ		さつまいも煮		みそスープ		さつまいものマッシュ		みそスープ		大根と人参の裏ごし	

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きして)から使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2021年 11月 補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食		夕食		
月	1 15 29	焼き芋	牛	ビビンバ 果物 粉ふき芋 オニオンスープ	牛	
火	2 16 30	焼きおにぎり		ごはん 果物 さばの煮つけ かぶのスープ ごぼうと豚肉の炒め煮		
水	17	じゃがいももち		ごはん 果物 豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 豆腐とねぎのみそ汁		
木	4 18	甘みそ五平餅風		きな粉ごはん 果物 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		
金	5 19	みそたんぼ		ごはん 豆腐スープ 果物 豚肉とピーマンの甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え		乳 100 c c
土	6 20	ライスお焼き		ごはん 果物 白身魚の煮つけ 豆腐と玉葱のみそ汁 おかかサラダ		乳 100 c c
月	8 22	フライドポテト風		ごはん 果物 高野豆腐のそぼろ煮 お浸し キャベツのみそ汁		
火	9	ぼたぼた焼き風おにぎり		ごはん 果物 焼き鳥風 甘酢白菜 もやしスープ		
水	10 24	マカロニきな粉		ごはん 果物 白身魚の照り焼き わかめのみそ汁 レンコンのきんぴら		
木	11 25	甘辛きりたんぼ		ごはん 果物 肉豆腐 野菜サラダ 小町麩とねぎのみそ汁		
金	12 26	みそ焼きおにぎり		ごはん 果物 さわらの香味煮 野菜碗 ツナと野菜のカレー炒め		
土	13 27	みたらし団子風		ごはん 果物 つくね煮 コールスロー 豆腐のみそ汁		

