



# 11月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 照井

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	16	ご飯 味噌汁 鯖のごま醤油がらめ トマト添え 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油 白ごま	油揚げ 鯖 さつま揚げ 大豆	大根 人参 葱 生姜 トマト 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん	スキムミルク 牛乳 チーズ クッキー	バウムクーヘン
2	17	ご飯 味噌汁 酢豚 春雨の中華和え 果物	だし汁 味噌 ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	豚肉 かにかま	キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 干椎茸 竹の子 生姜 ピーマン パイン缶 人参 胡瓜 わかめ もやし りんご	スキムミルク 牛乳 スイート 南瓜	ゼリー クラッカー
4	18	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 キャベツのなめ茸和え	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉	油揚げ 豆腐 豚挽肉 かまぼこ	人参 葱 玉葱 竹の子 椎茸 生姜 にんにく にら キャベツ 小松菜 人参 なめ茸	スキムミルク 牛乳 マドレーヌ	ラスク
5	22	バターロール スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	大根 人参 葱 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ 人参 コーン 胡瓜	スキムミルク お茶 いなり寿司	ヨーグルト せんべい
8	24	ご飯 ニラ玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 卵 厚揚げ 豚肉 かまぼこ かつお節	卵 厚揚げ 豚肉 かまぼこ かつお節	玉葱 にら 人参 竹の子 生姜 ピーマン ブロッコリー 人参	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	プリン クラッカー
9	25	ご飯 芋の子汁 ブリの野菜味噌ソース ほうれん草のごま和え 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 里芋 白すりごま	鶏肉 豆腐 ブリ かまぼこ	人参 ごぼう しめじ 葱 椎茸 人参 生姜 葱 ほうれん草 白菜 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 マーブル ケーキ	ゼリー せんべい
10	26	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ トマト添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油 白すりごま	鶏肉 ハム	白菜 人参 葱 にんにく 生姜 トマト 切干大根 人参 胡瓜 りんご	スキムミルク 牛乳 セサミ スコーン	バウムクーヘン
11	29	ご飯 清汁 鮭の葱味噌焼き ブロッコリーサラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 豆腐 鮭 ハム	豆腐 鮭 ハム	えのき 小松菜 葱 ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 柿	スキムミルク 牛乳 ソフト ドーナツ	ラスク
12	30	ご飯 スープ 豆腐のナゲット風 ブロッコリー添え 春雨と牛肉の炒め物	コンソメ 醤油 醤油 醤油 みりん ごま油	1 2 3	米 小麦粉 油 春雨 白ごま	豆腐 鶏挽肉 卵 牛肉	キャベツ 人参 しめじ 葱 人参 いんげん 生姜 ブロッコリー 竹の子 椎茸 にんにく ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	スキムミルク 牛乳 今川焼	ヨーグルト クラッカー
15		クロワッサン スープ ミートオムレツ トマト添え ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 こしょう マヨネーズ	1 2 2	パン じゃが芋	ベーコン 卵 豚挽肉 ハム	白菜 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン トマト 人参 胡瓜 みかん	スキムミルク お茶 たぬき おにぎり	プリン せんべい
6	20	カレーうどん じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	カレールウ 醤油 みりん	3 2	うどん じゃが芋 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	玉葱 人参 しめじ 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	クッキー
13	27	卵とじうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 豚肉	玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
19	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキの更紗焼き ほうれん草の磯辺和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 マヨネーズ 醤油 みりん	1 1 2 2	米 そうめん 花麩	鶏肉 カジキ かまぼこ	人参 ごぼう しめじ 絹さや 三つ葉 人参 万能葱 椎茸 ほうれん草 白菜 人参 海苔 柿	スキムミルク 牛乳 アップル ケーキ	ビスケット

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	595 Kcal	500Kcal	538 Kcal
たんぱく質	22 g	20 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】  
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

\* 午前のおやつはひまわり組以下です。  
\* 給食展示 9日・19日・29日

# 11月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 照井

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	16	ご飯 味噌汁 鯖のごま醤油がらめ トマト添え 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 鯖 大豆	大根 人参 葱 生姜 トマト 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん	ミルク チーズ クッキー	バウムクーヘン
2	17	ご飯 味噌汁 酢豚 春雨の中華和え 果物	だし汁 味噌 ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	豚肉	キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 干椎茸 竹の子 生姜 ピーマン パイン缶 人参 胡瓜 わかめ もやし りんご	ミルク スイート 南瓜	ゼリー クラッカー
4	18	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 キャベツのなめ茸和え	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉	油揚げ 豆腐 豚挽肉	人参 葱 玉葱 竹の子 椎茸 生姜 にんにく たら キャベツ 小松菜 人参 なめ茸	ミルク マドレーヌ	ラスク
5	22	ジャムサンド スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	いちごジャム 大根 人参 葱 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ 人参 コーン 胡瓜	ミルク お茶 いなり寿司	ヨーグルト せんべい
8	24	ご飯 ニラ玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米	卵 厚揚げ 豚肉 かつお節	玉葱 たら 人参 竹の子 生姜 ピーマン ブロッコリー 人参	ミルク 南瓜の チーズケーキ	プリン クラッカー
9	25	ご飯 芋の子汁 ブリの野菜味噌ソース ほうれん草のごま和え 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 里芋	鶏肉 豆腐 ブリ	人参 ごぼう しめじ 葱 椎茸 人参 生姜 葱 ほうれん草 白菜 人参 みかん	ミルク マーブル ケーキ	ゼリー せんべい
10	26	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ トマト添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油	鶏肉 ハム	白菜 人参 葱 にんにく 生姜 トマト 切干大根 人参 胡瓜 りんご	ミルク スコーン	バウムクーヘン
11	29	ご飯 清汁 鮭の葱味噌焼き ブロッコリーサラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米	豆腐 鮭 ハム	えのき 小松菜 葱 ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 柿	ミルク ソフト ドーナツ	ラスク
12	30	ご飯 スープ 豆腐のナゲット風 ブロッコリー添え 春雨と牛肉の炒め物	コンソメ 醤油 醤油 醤油 みりん ごま油	1 2 3	米 小麦粉 油 春雨	豆腐 鶏挽肉 卵 牛肉	キャベツ 人参 しめじ 葱 人参 いんげん 生姜 ブロッコリー 竹の子 椎茸 にんにく ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	ミルク 今川焼	ヨーグルト クラッカー
15		ジャムサンド スープ ミートオムレツ トマト添え ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 こしょう マヨネーズ	1 2 2	パン	ベーコン 卵 豚挽肉 ハム	いちごジャム 白菜 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン トマト 人参 胡瓜 みかん	ミルク お茶 たぬき おにぎり	プリン せんべい
6	20	カレーうどん じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	カレールウ 醤油 みりん	3 2	うどん じゃが芋 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	玉葱 人参 しめじ 人参 玉葱 グリンピース バナナ	ミルク ジャムサンド	クッキー
13	27	卵とじうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 豚肉	玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 人参 グリンピース バナナ	ミルク ジャムサンド	ビスケット
19	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキの更紗焼き ほうれん草の磯辺和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 マヨネーズ 醤油 みりん	1 1 2 2	米 そうめん 花麩	鶏肉 カジキ	人参 ごぼう しめじ 絹さや 三つ葉 人参 万能葱 椎茸 ほうれん草 白菜 人参 海苔 柿	ミルク アップル ケーキ	ビスケット

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	538 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】  
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 野菜は食べやすく切る。  
切り昆布はやわらかく煮る。

\*給食展示 9日・19日・29日



