



# 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 小原

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 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 たらこ 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
2	17	ご飯 芋の子汁 ぶりの野菜味噌ソース 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 ぶり 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 梨	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	せんべい
4	21	ご飯 味噌汁 酢豚 春雨の中華サラダ	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	スキムミルク 牛乳 スイート南瓜	ヨーグルト ビスケット
7	22	バターロール スープ 鶏の唐揚げ トマト添え マカロニサラダ 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	パン 片栗粉 油 マカロニ	ベーコン 鶏肉 ハム	人参 白菜 葱 しめじ にんにく 生姜 トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン みかん	スキムミルク お茶 みそおにぎり	せんべい
8	24	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き トマト添え ブロッコリーサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米	豆腐 豚肉 ハム	ふのり 葱 玉葱 生姜 トマト ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 りんご	スキムミルク 牛乳 ピザトースト	クッキー
9	25	ご飯 味噌汁 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	だし汁 味噌 醤油 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 油 春雨 白ごま	豆腐 鶏挽肉 卵 牛肉	大根 人参 葱 わかめ 人参 いんげん 生姜 葱 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 ココアクッキー	プリン クラッカー
10	28	ご飯 清汁 鮭の葱味噌焼き 切り昆布の煮物 果物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米	鮭 さつま揚げ 大豆	椎茸 小松菜 玉葱 人参 葱 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん 柿	スキムミルク 牛乳 ソフトドーナツ	せんべい
11	29	ハヤシライス スープ オムレツ トマト添え 果物	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米	牛肉 卵 牛乳	玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ しめじ 葱 人参 人参 ピーマン 玉葱 トマト みかん	スキムミルク 牛乳 もちもち チーズパン	クッキー
14	30	クロワッサン スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	人参 白菜 葱 えのき わかめ 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ 人参 コーン 胡瓜 りんご	スキムミルク お茶 ひじきおにぎり	ヨーグルト ビスケット
15		ご飯 にら玉汁 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	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 おさつケーキ	ゼリー ビスケット
5	19	カレーうどん 南瓜の含め煮 果物	カレールウ 醤油 みりん 砂糖	2 2	うどん	豚肉	玉葱 人参 しめじ 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	クッキー
12	26	けんちんうどん さつま芋の金平 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖	2 2	うどん さつま芋 黒ごま	鶏肉 ベーコン	大根 人参 葱 ごぼう 干椎茸 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	ビスケット
18	お誕生会	きのこの炊き込みご飯 清汁 カジキの更紗焼き 切り干し大根のナムル 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 1 3 1	米 五色麩 春雨 白すりごま	油揚げ カジキ ハム	舞茸 人参 グリンピース みつば 人参 万能葱 椎茸 切り干し大根 赤パプリカ 胡瓜 柿	スキムミルク 牛乳 アップルケーキ	せんべい

	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	599 Kcal	500Kcal	537 Kcal
たんぱく質	22 g	23 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	2.0 g	1.5 g	1.9 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 11日・18日・25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 小原

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	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 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	豆腐 豚挽肉	人参 葱 玉葱 竹の子 生姜 にんにく たらこ 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
2	17	ご飯 芋の子汁 ぶりの野菜味噌ソース ほうれん草のお浸し 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 ぶり	人参 葱 椎茸 人参 生姜 葱 ほうれん草 白菜 人参 梨	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	せんべい
4	21	ご飯 味噌汁 酢豚 春雨の中華サラダ	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 竹の子 生姜 ピーマン パイン缶 人参 胡瓜 わかめ もやし	スキムミルク 牛乳 スイート南瓜	ヨーグルト ビスケット
7	22	ジャムサンド スープ 鶏の唐揚げ トマト添え マカロニサラダ 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	パン 片栗粉 油	ベーコン 鶏肉 ハム	いちごジャム 人参 白菜 葱 にんにく 生姜 トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン みかん	スキムミルク お茶 みそおにぎり	せんべい
8	24	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き トマト添え ブロッコリーサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米	豆腐 豚肉 ハム	ふのり 葱 玉葱 生姜 トマト ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 りんご	スキムミルク 牛乳 ピザトースト	クッキー
9	25	ご飯 味噌汁 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	だし汁 味噌 醤油 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 油 春雨	豆腐 鶏挽肉 卵 牛肉	大根 人参 葱 わかめ 人参 いんげん 生姜 葱 ブロッコリー 竹の子 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 ココアクッキー	プリン クラッカー
10	28	ご飯 清汁 鮭の葱味噌焼き 切り昆布の煮物 果物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米	鮭	椎茸 小松菜 玉葱 人参 葱 切り昆布 人参 いんげん 柿	スキムミルク 牛乳 ソフトドーナツ	せんべい
11	29	ハヤシライス スープ オムレツ トマト添え 果物	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米	牛肉 卵 牛乳	玉葱 グリンピース キャベツ 葱 人参 人参 ピーマン 玉葱 トマト みかん	スキムミルク 牛乳 もちもち チーズパン	クッキー
14	30	ジャムサンド スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 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 人参 白菜 葱 わかめ 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 コーン 胡瓜 りんご	スキムミルク お茶 ひじきおにぎり	ヨーグルト ビスケット
15		ご飯 にら玉汁 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 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 おさつケーキ	ゼリー ビスケット
5	19	カレーうどん 南瓜の含め煮 果物	カレールウ 醤油 みりん 砂糖	2 2	うどん	豚肉	玉葱 人参 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
12	26	けんちんうどん さつま芋の金平 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖	2 2	うどん さつま芋	鶏肉 ベーコン	大根 人参 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
18	お誕生会	きのこの炊き込みご飯 清汁 カジキの更紗焼き 切り干し大根のナムル 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 1 3 1	米 五色麩 春雨	カジキ ハム	舞茸 人参 グリンピース みつば 人参 万能葱 椎茸 切り干し大根 赤パプリカ 胡瓜 柿	スキムミルク 牛乳 アップルケーキ	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	537 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂質	13 g	17 g
塩分	1.5 g	1.9 g

【 味付基準 】  
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 野菜はやわらかく煮て、  
食べやすく切る。

\*給食展示 11日・18日・25日

