2020年11月

# 予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

| 目安月 | | | 初期 | 中期 | 後期 | 完了期 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5・6カ月頃 | 7・8カ月頃 | 9～11カ月頃 | 12～18カ月頃 |
| 月 | 2 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>きゃべつのツナ和え<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | スイートポテト<br>ミルク | スイートポテト<br>牛乳 |
| 火 | 3 | 昼食 | 文化の日 | | | |
| | | おやつ | | | | |
| 水 | 4 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>鮭の照り煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>鮭の照り煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ | ごはん<br>鮭のクリームコーン焼き<br>大根サラダ<br>スープ |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | わかめ軟飯<br>ミルク | わかめおにぎり<br>牛乳 |
| 木 | 5 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>白菜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>豆腐のそぼろあん<br>白菜の煮浸し<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>豆腐のそぼろあん<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | フレンチトースト<br>ミルク | フレンチトースト<br>牛乳 |
| 金 | 6 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>フルーツ<br>ミルク | おかゆ<br>温野菜トマトそぼろ煮<br>じゃが芋のやわらか煮<br>フルーツ<br>ミルク | 人参軟飯<br>温野菜トマトそぼろ煮<br>じゃが芋のやわらか煮<br>フルーツ | 炊込みごはん<br>鶏のから揚げ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ホットケーキ<br>ミルク | ホットケーキ<br>牛乳 |
| 土 | 7 | 昼食 | おかゆ<br>白身魚のすりながし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>白身魚の煮付け<br>大根のきのこあんかけ<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>大根のきのこあんかけ<br>味噌汁 | ごはん<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>大根のきのこあんかけ<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ホワイトポンチ<br>ミルク | ホワイトポンチ<br>牛乳 |
| 月 | 9 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>そぼろ肉じゃが<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>そぼろ肉じゃが<br>きゃべつのやわらか浸し<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏肉じゃが<br>きゃべつの胡麻和え<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | マカロニきなこ<br>ミルク | マカロニきなこ<br>牛乳 |
| 火 | 10 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>ほうれん草のすりながし<br>スープ<br>ミルク | 野菜そぼろ粥<br>南瓜の煮物<br>三色やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | スタミナ軟飯<br>南瓜の煮物<br>三色やわらか浸し<br>味噌汁 | スタミナごはん<br>南瓜の煮物<br>青菜のマヨ醤油<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ツナ軟飯<br>ミルク | ツナおにぎり<br>牛乳 |
| 水 | 11 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>人参のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>ポテトのトマト煮<br>高野豆腐の煮物<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>ポテトのトマト煮<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁 | ごはん<br>コーンコロッケ<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | 煮りんごヨーグルトかけ<br>ミルク | 煮りんごヨーグルトかけ<br>牛乳 |
| 木 | 12 | 昼食 | おかゆ<br>大根のすりながし<br>人参のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>大根のやわらか煮<br>三色やわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 大豆わかめ軟飯<br>大根のやわらか煮<br>三色やわらか浸し<br>味噌汁 | 大豆わかめごはん<br>ツナだいこん<br>三色野菜の胡麻マヨ和え<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ジャムサンド<br>ミルク | ジャムサンド<br>牛乳 |
| 金 | 13 | 昼食 | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>人参のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>鮭の照り煮<br>人参のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>鮭の照り煮<br>人参のやわらか煮<br>すまし汁 | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>きんぴらごぼう<br>すまし汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | やわらかマカロニナポリタン<br>ミルク | マカロニナポリタン<br>牛乳 |
| 土 | 14 | 昼食 | おかゆ<br>玉ねぎのすりながし<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>豆腐のあんかけ<br>南瓜のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>豆腐ステーキ野菜あん<br>南瓜のやわらか煮<br>すまし汁 | ごはん<br>豆腐ステーキ野菜あん<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ヨーグルトゼリー<br>ミルク | ヨーグルトゼリー<br>牛乳 |
| 月 | 16 | 昼食 | くたくたうどん<br>さつま芋の煮つぶし<br>フルーツ<br>豆腐スープ<br>ミルク | 煮込みうどん<br>さつま芋のやわらか煮<br>フルーツ<br>豆腐スープ<br>ミルク | 煮込みうどん<br>さつま芋のやわらか煮<br>フルーツ<br>豆腐スープ | ツナ焼きうどん<br>さつま芋のきんぴら<br>フルーツ<br>豆腐スープ |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | 沖縄風軟飯<br>ミルク | ジューシー（沖縄風ご飯）<br>牛乳 |
| 火 | 17 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>きゃべつのすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>クリーム煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>クリーム煮<br>きゃべつのやわらか浸し<br>スープ | チキンカレー<br>ひじきサラダ<br>フルーツ<br>スープ |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | ◆お楽しみおやつ<br>ミルク | ◆お楽しみおやつ<br>牛乳 |
| 水 | 18 | 昼食 | おかゆ<br>南瓜の煮つぶし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>鮭の照り煮<br>大根と高野豆腐煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>鮭の照り煮<br>大根と高野豆腐煮<br>すまし汁 | ごはん<br>鮭の麹みそ焼き<br>大根と高野豆腐煮<br>すまし汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | りんご蒸しパン<br>ミルク | りんご蒸しパン<br>牛乳 |
| 木 | 19 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>胡瓜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>じゃが芋のトマト煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>じゃが芋のトマト煮<br>コロコロ野菜煮<br>スープ | ごはん<br>鶏肉のバーベキューソース<br>インディアンサラダ<br>スープ |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | しらす軟飯<br>ミルク | のりじゃこおにぎり<br>牛乳 |
| 金 | 20 | 昼食 | おかゆ<br>じゃが芋の煮つぶし<br>白菜のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>じゃが芋のそぼろあん<br>白菜のやわらか浸し<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>じゃが芋のそぼろあん<br>白菜のやわらか浸し<br>味噌汁 | ごはん<br>ポークビーンズ<br>白菜サラダ<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | お麸ラスク<br>ミルク | お麸ラスク<br>牛乳 |
| 土 | 21 | 昼食 | おかゆ<br>さつま芋の煮つぶし<br>ブロッコリーのすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>白身魚のうすくず煮<br>温野菜のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>白身魚のうすくず煮<br>温野菜のやわらか煮<br>味噌汁 | ゆかりごはん<br>白身魚のごま照焼<br>温野菜コーンマヨ<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | オレンジポンチ<br>ミルク | オレンジポンチ<br>牛乳 |
| 月 | 23 | 昼食 | 勤労感謝の日 | | | |
| | | おやつ | | | | |
| 火 | 24 | 昼食 | おかゆ<br>玉ねぎのすりながし<br>人参のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>お麸と鶏肉の煮物<br>人参のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>お麸と鶏肉の煮物<br>人参のやわらか煮<br>味噌汁 | 納豆ごはん<br>鶏肉の照焼き<br>人参しりしり<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | きな粉フレンチトースト<br>ミルク | きな粉フレンチトースト<br>牛乳 |
| 水 | 25 | 昼食 | おかゆ<br>白身魚のすりながんし<br>じゃが芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>白身魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋のやわらか煮<br>味噌汁 | ごはん<br>白身魚あんかけ<br>あけぼのポテト<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | やわらかマカロニミートソース<br>ミルク | マカロニミートソース<br>牛乳 |
| 木 | 26 | 昼食 | おかゆ<br>玉ねぎのすりながし<br>大根のすりながし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>お麸のトマト煮<br>大根のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>お麸のトマト煮<br>大根のやわらか煮<br>味噌汁 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | 五平もち（軟飯）<br>ミルク | 五平もち<br>牛乳 |
| 金 | 27 | 昼食 | おかゆ<br>白身魚のすりながんし<br>南瓜の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>白身魚の照り煮<br>南瓜とひじき煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>白身魚の照り煮<br>南瓜とひじき煮<br>味噌汁 | ごはん<br>白身魚のカラフル焼き<br>南瓜とひじき煮<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | バナナスクエア<br>ミルク | バナナスクエア<br>牛乳 |
| 土 | 28 | 昼食 | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>さつま芋の煮つぶし<br>スープ<br>ミルク | おかゆ<br>温野菜トマトそぼろ煮<br>さつま芋のやわらか煮<br>スープ<br>ミルク | 軟飯<br>温野菜トマトそぼろ煮<br>さつま芋のやわらか煮<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏のレモンしょうゆ煮<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁 |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | 豆乳ゼリー<br>ミルク | 豆乳ゼリー<br>牛乳 |
| 月 | 30 | 昼食 | くたくたにゅうめん<br>胡瓜のすりながし<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク | くたくたにゅうめん<br>コロコロ野菜煮<br>フルーツ<br>スープ<br>ミルク | ミートソーススパゲティ<br>コロコロ野菜煮<br>フルーツ<br>スープ | ミートソーススパゲティ<br>スティック野菜マヨ添え<br>フルーツ<br>スープ |
| | | おやつ | ミルク | ミルク | 鮭ぞうすい<br>ミルク | 鮭おにぎり<br>牛乳 |

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しさを増してきます。
　冬の訪れに備えて、たくさんの味覚を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。

□感謝の気持ちを忘れずに！！
　１１月２３日は勤労感謝の日です。
毎日の食事にはたくさんの人の手がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「精米してくれる人」「配送してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。
感謝の気持ちを忘れないでね♪♪♪

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社　セプト