

令和3年

11月の献立

久良岐保育園

| 日曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質 |
|------|-----------------------------|---|--|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 月 | 麦茶 ヨーグルト (プルーン) | ごはん 白身魚の甘酢あんかけ さつま芋としめじのサラダ 小松菜スープ | メルル-サ 片栗粉 サラダ油 人参 もやし 玉葱 いんげん さつま芋 しめじ ブロッコリー マヨレ ベ-コン 小松菜 玉葱 パセリ缶 | 牛乳 ホットドック | 小コッペ ウィナー キャベツ | 453 kcal 17.7 g | 537 kcal 21.2 g |
| 2 火 | 牛乳 オレンジ | ごはん マーボ豆腐 鉄骨サラダ 中華風春雨スープ | 豚ひき 絹豆腐 玉葱 小葱 片栗粉 ごま油 ひじき しらす干し 人参 胡瓜 切り干し大根 マヨレ ごま油 春雨 白菜 人参 | 牛乳 ふかし芋 りんご | さつまいも | 509 kcal 18.3 g | 512 kcal 17.5 g |
| 4 木 | 麦茶 りんご | レーズンツイスト かぼちゃのグラタン じゃこ和え 柿 | 南瓜 ベ-コン 玉葱 しめじ 小麦粉 スキムミルク バター チーズ しらす干し 人参 切り干し大根 胡瓜 ごま油 | 牛乳 マカロニきなこ | マカロニ きなこ | 404 kcal 14.9 g | 486 kcal 18.9 g |
| 5 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 筑前煮 ひじきの白和え 味噌汁 | 鶏もも肉 人参 大根 れんこん ごぼう 舞茸 こんにやく 焼き竹輪 ひじき 人参 こんにやく いんげん 木綿豆腐 すりごま 練りごま じゃがいも わかめ | 牛乳 みかんゼリー ぱりんこ | | 518 kcal 19.1 g | 494 kcal 18.1 g |
| 6 土 | 麦茶 マリー ビスケット | チキンカレー 大根炒めサラダ バナナ | 米 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ 大根 大根葉 しらす干し ごま油 青のり | 牛乳 ケーキドーナッツ | | 497 kcal 13.0 g | 579 kcal 15.9 g |
| 8 月 | 麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム) | かやくごはん 鮭の塩焼き 五目豆 味噌汁 | 米 こんにやく 油揚げ ごぼう たけのこ 人参 鮭 大豆 人参 れんこん こんにやく 昆布 絹豆腐 キャベツ | 牛乳 ミニミニピザ | ベ-コン 玉葱 ピ-マン チーズ 餃子の皮 | 424 kcal 24.3 g | 450 kcal 27.2 g |
| 9 火 | 遠足 | | | 牛乳 ココアワッフル ハッピーターン | | 211 kcal 6.4 g | 232 kcal 7.4 g |
| 10 水 | 牛乳 オレンジ | ビビンバ丼 杏仁豆腐 かぶのスープ | 米 豚ひき肉 小松菜 人参 もやし 大根 ごま油 生姜 にんにく 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 かぶ かぶ葉 | 牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン | ミックス粉 牛乳 プルーン ココア | 461 kcal 15.3 g | 457 kcal 13.9 g |
| 11 木 | 麦茶 りんご | 食パン レハ-入りポークビーンズ ごまキャベツ オレンジ | バター 豚ひき肉 豚レハ- 人参 玉葱 じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース キャベツ 人参 すりごま | 麦茶 さつま芋ごはん おむすび | 米 さつま芋 いりごま のり | 353 kcal 13.0 g | 415 kcal 16.1 g |
| 12 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁 | 焼き竹輪 小麦粉 片栗粉 青のり 油 ひじき 大豆 油揚げ 人参 ごま油 豚もも 里芋 大根 人参 長ネギ 木綿豆腐 こんにやく | 牛乳 じゃがバター | じゃが芋 バター | 514 kcal 17.8 g | 512 kcal 16.8 g |
| 13 土 | 麦茶 カルシウム せんべい | クリームツナスパゲッティ ハムサラダ オレンジ | スパゲッティ ツナ缶 ピ-マン 玉葱 コーン缶 スキムミルク 小麦粉 バター チーズ ロースハム 人参 胡瓜 キャベツ | 牛乳 ミニ バームクーヘン | | 270 kcal 10.3 g | 309 kcal 12.1 g |
| 15 月 | 麦茶 ヨーグルト (みかん缶) | ちらし寿司 カジキの胡麻味噌焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁 | 米 人参 れんこん こんにやく でんぶ 海苔 いんげん かじき すりごま ひじき 凍り豆腐 人参 三つ葉 花麩 三つ葉 | 牛乳 パンプディング | 食パン 牛乳 バター 卵 | 475 kcal 23.2 g | 575 kcal 28.7 g |
| 16 火 | 牛乳 オレンジ | ごはん すき焼き風 蒸し鶏サラダ ポテトスープ | 豚もも肉 白菜 人参 玉葱 白滝 焼き豆腐 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨレ じゃが芋 玉葱 人参 | 牛乳 フルーツゼリー ウエハース | | 476 kcal 19.3 g | 462 kcal 18.6 g |

| 日曜日 | 曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4歳児 エネルギー たんぱく質 |
|-----|----|----------------------------|---|---|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 17 | 水 | 麦茶 リンゴ | スパゲッティーミートソース チンゲン菜の中華和え みかん | スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ソース 小麦粉 チーズ チンゲン菜 いりごま 人参 ごま油 | 牛乳 大学芋 | さつまいも サラダ油 いりごま | 444 kcal 14.4 g | 530 kcal 18 g |
| 18 | 木 | 麦茶 ふかし芋 | バターロール チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ クリームスープ | 鶏もも肉 タイム ハセリ バジル粉 南瓜 胡瓜 マヨレ ベーコン 玉葱 人参 白菜 じゃが芋 コーン缶 クリームルウ | 麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ | コーンフロスト 牛乳 フルーツグラノーラ | 491 kcal 16.5 g | 529 kcal 19.7 g |
| 19 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 豆腐入りひじきハンバーグ さつまいもの甘煮 ブロッコリーソテー オニオンスープ | 鶏ひき肉 人参 ひじき 木綿豆腐 コーン缶 長ネギ パン粉 生姜 片栗粉 さつまいも ブロッコリー 玉葱 ハセリ缶 | 牛乳 お楽しみおやつ | | 435 kcal 17.8 g | 411 kcal 16.9 g |
| 20 | 土 | 麦茶 マリー ビスケット | とん丼 こふき芋 味噌汁 | 米 豚もも肉 玉葱 生姜 じゃが芋 ハセリ缶 もやし わかめ | 牛乳 みかんゼリー えびぼんせん | | 472 kcal 14.3 g | 537 kcal 17.1 g |
| 22 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (ブルー) | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 | べにざけ キャベツ もやし 人参 玉葱 南瓜 焼き麩 わかめ | 牛乳 二色サンド | 食パン バター チーズ イチゴジャム | 470 kcal 23.5 g | 559 kcal 28.8 g |
| 24 | 水 | 牛乳 オレンジ | ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 チーズサラダ 味噌汁 | 生揚げ 豚もも肉 じゃが芋 人参 しめじ キャベツ チーズ 人参 胡瓜 玉葱 小松菜 | 牛乳 メロンパン | | 471 kcal 18.7 g | 474 kcal 18.1 g |
| 25 | 木 | 麦茶 リンゴ | ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のグラッセ 切干大根煮 すまし汁 | 鶏もも肉 人参 バター 切干大根 人参 焼き竹輪 三つ葉 かぶ しめじ | 牛乳 きなこ揚げパン | 小コッペ きなこ サラダ油 | 475 kcal 17.4 g | 577 kcal 22.2 g |
| 26 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁 | 豚レバー 生姜 片栗粉 油 すりごま いりごま 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 さつまいも ネギ すりごま | 牛乳 焼きそば | 中華麺 キャベツ ピーマン もやし 粉末ソース | 528 kcal 20.7 g | 525 kcal 20.9 g |
| 27 | 土 | 麦茶 鉄入り たっぷり しらすくん | ハヤシライス 小松菜のごま和え バナナ | 米 豚もも肉 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ 小松菜 人参 すりごま | 牛乳 みかんゼリー カルシウムせんべい | | 484 kcal 15.7 g | 546 kcal 18.7 g |
| 29 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (白桃) | ごはん カジキの煮付け ちりめんサラダ 納豆汁 | カジキ 生姜 キャベツ しらす干し 胡瓜 いりごま 納豆 白菜 ネギ 里芋 人参 | 牛乳 チーズ蒸しパン | ミックス粉 チーズ 牛乳 | 388 kcal 21.7 g | 463 kcal 26.6 g |
| 30 | 火 | 牛乳 オレンジ | ごはん 厚揚げ田楽 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁 | 生揚げ ごま油 すりごま 小葱 鶏ひき肉 大根 里芋 人参 片栗粉 三つ葉 小松菜 油揚げ | 麦茶 鮭おむすび | 米 鮭 のり | 497 kcal 18.9 g | 503 kcal 18.2 g |

🌸給食室より

～おいしい柿の見分け方～

まず見た目が重要です！皮に張りやつやがあるもの、ヘタが綺麗な形をしているものが良いです。また、色が赤っぽいとより熟しています。ただし、熟しすぎていると切ってから形が崩れやすいので手に取って確認するのが良いです。ヘタの部分を切り落とし、十字に切り込みを入れ、トースターで10～20分ほど焼くとおいしい「焼き柿」ができます。簡単なので是非試してみてください。



令和3年11月 離乳食献立表

久良岐保育園

| 日 | | 前期 (5~6ヶ月) | 中期・後期 (7~8・9~11ヶ月) | 完了期 (12~18ヶ月) | おやつ | 日 | | 前期 (5~6ヶ月) | 中期・後期 (7~8・9~11ヶ月) | 完了期 (12~18ヶ月) | おやつ |
|---------|--------------|----------------------------------|--|--|--------------------------|---------|--------------|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| 1 月 | ヨーグルト | つぶしがゆ 白身魚のとろとろ きゃべつのとろとろ | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け さつま芋のマッシュ 小松菜と玉葱の味噌汁 | ごはん 白身魚のソテー さつま芋としめじのサラダ 小松菜スープ | 野菜おじや (キャベツ・南瓜) | 19 金 | バナナ | つぶしがゆ 人参のとろとろ さつま芋のとろとろ | おかゆ/軟飯 <small>人参と鶏そぼろ煮又は鶏肉ハンバーグ</small> 蒸しかぼちゃ 玉葱とさつま芋の味噌汁 | ごはん 豆腐入りひじきハンバーグ さつま芋の甘煮 オニオンスープ | りんご蒸しパン |
| 2 火 | オレンジ | つぶしがゆ 豆腐のとろとろ さつまいものとろとろ | おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 ゆで人参 白菜とじゃが芋の味噌汁 | ごはん マーボ豆腐 鉄骨サラダ 中華風春雨スープ | ふかし芋 りんご | 20 土 | 赤ちゃん せんべい | | | ごはん 玉葱と豚肉の炒め物 粉吹きいも もやしとわかめの味噌汁 | ビスケット |
| 4 木 | りんご | つぶしがゆ かぼちゃのとろとろ 人参のとろとろ | おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮又はつくね ゆで人参 じゃが芋のポタージュ | ごはん かぼちゃのグラタン じゃこ和え じゃがいものポタージュ | マカロニきなこ | 22 月 | ヨーグルト | つぶしがゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのとろとろ | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 蒸しかぼちゃ キャベツと人参の味噌汁 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 麩とわかめのすまし汁 | 野菜おじや (キャベツ・人参) 二色サンド |
| 5 金 | バナナ | つぶしがゆ 大根のとろとろ じゃがいものとろとろ | おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 大根和え じゃが芋と人参の味噌汁 | ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ひじきと人参といんげん和え じゃが芋とわかめの味噌汁 | きなこおはぎ風 | 24 水 | オレンジ | つぶしがゆ じゃが芋のとろとろ キャベツのとろとろ | おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し キャベツと人参和え 玉葱と小松菜の味噌汁 | ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 チーズサラダ 玉葱と小松菜の味噌汁 | きな粉蒸しパン きなこパンケーキ |
| 6 土 | 赤ちゃん せんべい | | | ごはん 肉じゃが 大根炒めサラダ バナナ | ビスケット | 25 木 | りんご | つぶしがゆ 人参のとろとろ かぶのとろとろ | おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮又はつくね 蒸しかぼちゃ かぶのポタージュ | ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根と人参和え かぶとしめじのすまし汁 | 煮込みうどん (人参・南瓜) |
| 8 月 | ヨーグルト | つぶしがゆ 人参のとろとろ 白身魚のとろとろ | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 豆腐とキャベツの味噌汁 | ごはん 鮭の塩焼き ゆで人参 豆腐とキャベツの味噌汁 | かぼちゃの甘煮 ミニミニピザ | 26 金 | バナナ | つぶしがゆ さつま芋のとろとろ キャベツのとろとろ | おかゆ/軟飯 <small>鶏レバー入りキャベツのそぼろ煮/鶏レバー入りハンバーグ</small> チンゲン菜和え 葱とさつま芋の味噌汁 | ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え 葱とさつま芋の味噌汁 | さつま芋のマッシュ お好み焼き風 (キャベツ・人参・もやし) |
| 9 火 | 遠足 | | | | きなこおはぎ風 | 27 土 | 赤ちゃん せんべい | | | ごはん 豚肉と野菜の煮物 小松菜のごま和え バナナ | ビスケット |
| 10 水 | オレンジ | つぶしがゆ かぶのとろとろ 人参のとろとろ | おかゆ/軟飯 <small>大根の鶏そぼろ煮又は鶏肉ハンバーグ</small> 蒸しかぼちゃ 人参とかぶの味噌汁 | ごはん ビビンバ風 蒸しかぼちゃ かぶのスープ | 野菜おじや (人参・小松菜) | 29 月 | ヨーグルト | つぶしがゆ 白身魚のとろとろ 白菜のとろとろ | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け キャベツ和え 人参と里芋の味噌汁 | ごはん カジキの煮付け ちりめんサラダ 納豆汁 | かぼちゃの甘煮 チーズ蒸しパン |
| 11 木 | りんご | つぶしがゆ きゃべつのとろとろ かぼちゃのとろとろ | おかゆ/軟飯 <small>鶏レバー入り人参のそぼろ煮/鶏レバー入りハンバーグ</small> キャベツ和え かぼちゃのポタージュ | ごはん 鶏レバー入りハンバーグ ごまキャベツ オレンジ | さつま芋のマッシュ さつま芋ごはんおむすび | 30 火 | オレンジ | つぶしがゆ 大根のとろとろ 人参のとろとろ | おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 人参と大根和え 里芋と小松菜の味噌汁 | ごはん 豆腐ステーキ 大根と里芋のそぼろ煮 小松菜と油揚げの味噌汁 | おかかおじや 鮭おむすび |
| 12 金 | バナナ | つぶしがゆ 大根のとろとろ 人参のとろとろ | おかゆ/軟飯 じゃが芋と鶏ひきのマッシュ 大根と人参和え 里芋とねぎの味噌汁 | ごはん 大根と肉団子の煮物 ひじきと大豆の炒り煮 豚汁 | 蒸しじゃが じゃがバター | | | | | | |
| 13 土 | 赤ちゃん せんべい | | | ごはん 野菜とツナの炒め物 ハムサラダ オレンジ | ビスケット | | | | | | |
| 15 月 | ヨーグルト | つぶしがゆ 人参のとろとろ かぼちゃのとろとろ | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 かぼちゃのポタージュ | ごはん カジキの胡麻味噌焼き ひじきと人参和え 花麩と三つ葉のすまし汁 | 野菜おじや (人参 かぼちゃ) | | | | | | |
| 16 火 | オレンジ | つぶしがゆ きゃべつのとろとろ じゃがいものとろとろ | おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮 キャベツと人参和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 | ごはん すき焼き風 蒸し鶏サラダ ポテトスープ | 煮込みうどん (白菜・人参) | | | | | | |
| 17 水 | りんご | つぶしがゆ じゃがいものとろとろ 人参のとろとろ | おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮又は肉団子 チンゲン菜和え じゃが芋のポタージュ | ごはん 玉葱と肉団子の煮物 チンゲン菜の中華和え みかん | さつま芋のマッシュ | | | | | | |
| 18 木 | ふかし芋 | つぶしがゆ じゃがいものとろとろ かぼちゃのとろとろ | おかゆ/軟飯 かぼちゃの鶏そぼろ煮又はつくね じゃが芋のマッシュ 玉葱と人参の味噌汁 | ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 玉葱と人参の味噌汁 | 豆乳入りコーンフレーク | | | | | | |