

★ 11月 献立表 (本園離乳食完了期) ★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	■麻婆丼 米 とろろ肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	文化の日 	■ごはん 米 ■たららの煮付け たらら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■炒めなます にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ たまねぎ だし昆布 削りぶし ■キャノーラ油 カレー粉 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■コールドスローサラダ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	お弁当日	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き 鶏のねぎ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きゅうり ごま油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ポンス さとう しお キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■インゲンのごま和え インゲン にんじん きゅうり 濃口しょうゆ さとう 白ごま	■赤飯 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■鶏のマーマレード焼き とりにく マーマレード 濃口しょうゆ さとう ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 花魁 カットわかめ 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ さやいんげん にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
	10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶		■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶		■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳		■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■しお 牛乳	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶 マーガリン さとう ■しお 牛乳	■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳		■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こむぎ粉 きなこ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
昼食	■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば しお ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶら揚げ きぬさや 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ にんじん ケチャップ さとう キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ■スープ にんじん たまねぎ しお	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん にんじん 穀物酢 さとう ■すまし汁 ごま油 にんじん みりん風 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゅうり 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 だいこん あじお ごぼう にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ しお カレー粉 ■パセリ缶 パセリ缶 ■コーン コーン たまねぎ きゅうり マヨネーズ ■スープ たまねぎ にんじん しお	■中華丼 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中濃和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	勤労感謝の日 	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き 鶏の塩 こうじ たまねぎ にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ 白身魚 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ■春雨サラダ 春雨 きぬさや ごま油 穀物酢 さとう ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 キーマ肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ しお	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 ■マカロニ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ しお	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	
	10時	■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶		■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
3時	■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 ききょう さとう ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう ココア にんじん ■牛乳 牛乳	■キャラットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう ■しお 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳		■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	