

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
2	月	ご飯 鰯のカレー風味揚げ 春雨の炒め物 ほうれん草のたらこマヨ和え なめこの味噌汁 パイナップル	【午前】かりんとう 【午後】さつま芋のビスケット	米 マヨネーズ 油さつま芋	鰯 鶏ミンチ たらこ	生姜 人参 小松菜 干し椎茸 ほうれん草 ミニトマト なめこ えのきだけ ねぎ パイナップル
4	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 金時豆 胡瓜の中華和え あさりのすまし汁 パナナ	【午前】野菜チップス 【午後】じゃこマヨトースト	米 ごま油 パン マヨネーズ 油	鶏肉 しらす 金時豆 あさり わかめ	人参 キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン みつば パナナ
5	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆入りひじき煮 春菊の胡麻和え 油揚げと玉葱の味噌汁 柿	【午前】おこし 【午後】お好み焼き	米 油 さつま芋 バター	鮭 大豆 ひじき 油揚げ わかめ 卵 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン いんげん 春菊 もやし ねぎ キャベツ 長芋 柿
6	金	マーボー丼 豚ニラ炒め 胡瓜の吉野酢 麩とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】ボーロ 【午後】じゃが芋の磯辺焼き	米 ふ	豚ミンチ わかめ 豚肉	ねぎ 生姜 しめじ 玉葱 なら きゅうり 大根 人参 グレープフルーツ
7	土	和風ナポリタン ツナと大根のサラダ ほうれん草のスープ 桃缶	【午前】あられ 【午後】サッポロポテト	パスタ バター 油	牛ミンチ 豚ミンチ ツナ	玉葱 人参 大根 かいわれ大根 ほうれん草
9	月	ご飯 鯖の生姜煮 キャベツの炒め物 酢味噌和え 大根と玉葱のすまし汁 パナナ	【午前】かりんとう 【午後】カレーパン	米 パン	鯖 ベーコン わかめ 油揚げ 牛ミンチ 豚ミンチ	キャベツ 人参 ほうれん草 大根 玉葱 みつば コーン パナナ
10	火	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 長いものり合え 柿	【午前】野菜チップス 【午後】わかめとじゃこのおにぎり	うどん 米 さつま芋 油	鶏肉 豆腐 卵 のり しらす わかめ	大根 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 長芋 ほうれん草 柿
11	水	栗ご飯 牛肉のポテト春巻き ごぼうと小松菜の胡麻和え 白菜の味噌汁 プリン	【午前】おこし 【午後】フルーツサンドケーキ	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	しらす 牛肉	玉葱 くり 人参 キャベツ ブロッコリー 白菜 ねぎ ごぼう 小松菜
12	木	ツナサンド オープンオムレツ 南瓜サラダ オニオンスープ オレンジ	【午前】ボーロ 【午後】おしんこ巻き	パン マヨネーズ ツナ	ハム 卵 ウィナー チーズ ベーコン	サラダ菜 ほうれん草 玉葱 ミニトマト 南瓜 ブロッコリー 人参 パセリ オレンジ
13	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き かみかみ大豆 野菜のおかかマヨ和え きこの澄まし汁 りんご	【午前】あられ 【午後】ふかし芋	米 じゃが芋 さつま芋	鶏肉 大豆 しらす	ごぼう キャベツ 小松菜 人参 えのきだけ しめじ みつば ブロッコリー りんご
14	土	焼きそば ブロッコリーのゆかり和え 玉葱の味噌汁 バイン缶	【午前】かりんとう 【午後】ハッピーターン	中華麺 油	豚肉	キャベツ 人参 なら もやし ブロッコリー えのきだけ 玉葱 ねぎ
16	月	ご飯 だし巻き卵 豚肉の鉄火煮 ほうれん草の白和え 大根と豆苗のすまし汁 パイナップル	【午前】野菜チップス 【午後】黒糖ドーナツ	米 油 じゃが芋 バター	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 干し椎茸 大根 豆苗 パイナップル
17	火	味噌ラーメン 鮭の塩焼き キャベツとカニカマの和え物 オレンジ	【午前】おこし 【午後】ひじきご飯	中華麺 マヨネーズ	豚肉 のり 鮭 カニカマ しらす 油揚げ	もやし なら ねぎ キャベツ きゅうり もやし オレンジ
18	水	ご飯 豆腐チャンプル 野菜の胡麻和え 春雨の酢の物 えのきとニラの味噌汁 パナナ	【午前】ボーロ 【午後】じゃがもちチーズ	米 じゃが芋	豚肉 豆腐 卵 油揚げ ひじき チーズ	人参 しめじ ニラ 小松菜 白菜 ほうれん草 えのきだけ キャベツ ごぼう パプリカ きゅうり パナナ
19	木	ご飯 鯖のから揚げ 切り干し大根煮 しらす和え 豚汁 グレープフルーツ	【午前】あられ 【午後】りんごブレッド	米 油 じゃが芋 バター	鯖 昆布 厚揚げ 豚肉 しらす	蓮根 人参 グリンピース ごぼう キャベツ ほうれん草 大根 白菜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ
20	金	そばめし BBQ イカ焼き チョコバナナ	【午前】かりんとう 【午後】フルーツあめ えびせん	米 中華麺	豚肉 いか	キャベツ なら 人参 茄子 ピーマン 椎茸
21	土	ツナと野菜のパスタ 千切りサラダ コンソメ スープ みかん缶	【午前】野菜チップス 【午後】源氏パイ	パスタ 油	ツナ ベーコン	玉葱 マッシュルーム ピーマン パプリカ 人参 キャベツ きゅうり ミニトマト パセリ
24	火	ミートスパゲッティ チーズ入りオムレツ 大根と水菜のサラダ 野菜スープ オレンジ	【午前】おこし 【午後】干し大根と桜海老のご飯	パスタ じゃが芋	牛ミンチ 卵 チーズ しらす わかめ ベーコン	玉葱 生姜 パセリ ほうれん草 人参 大根 水菜 ミニトマト コーン オレンジ
25	水	ご飯 みそ焼きチキン 根菜のキンピラ じゃが芋のおかか和え 豆苗のすまし汁 りんご	【午前】ボーロ 【午後】ジャムサンド	米 じゃが芋 ごま油	鶏肉 しらす	蓮根 人参 ごぼう ブロッコリー コーン 豆苗 玉葱 りんご
26	木	アメリカン・デリ・サンド テリコンカン オニオンリング チキンスープ パナナ	【午前】あられ 【午後】アメリカンクッキー	パン 油 マヨネーズ じゃが芋	ベーコン 牛ミンチ 豚ミンチ 大豆 鶏肉	キャベツ ピーマン 人参 きゅうり 玉葱 トマト パセリ コーン パナナ
27	金	ご飯 炒り豆腐 ツナじゃが 菜種和え ほうれん草の味噌汁 パイナップル	【午前】かりんとう 【午後】人参蒸しパン	米 じゃが芋	豆腐 ツナ 卵 油揚げ	人参 椎茸 グリンピース さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし ほうれん草 パイナップル
28	土	肉味噌うどん 白菜のおかか和え 筍のすまし汁 桃缶	【午前】野菜チップス 【午後】ぼたぼた焼き	うどん	豚ミンチ 油あげ	玉葱 人参 なら ねぎ 生姜 白菜 ほうれん草 筍
30	月	鰯団子のおろし煮 南瓜の甘煮 小松菜ののり和え 麩のすまし汁 パナナ	【午前】おこし 【午後】みたらし団子	米 ふ	鰯	玉葱 長芋 人参 大根 みつば 南瓜 小松菜 キャベツ パナナ

令和2年度

11月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
2	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 ほうれん草 さつま芋	【午前】 かりんとう 【午後】 おにぎり
4	水	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ きゅうり 玉葱 ほうれん草	【午前】 野菜チップス 【午後】 おにぎり
5	木	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 玉葱 ピーマン	【午前】 おこし 【午後】 おにぎり
6	金	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 大根 人参	【午前】 ボーロ 【午後】 おにぎり
7	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 ほうれん草 玉葱	【午前】 あられ 【午後】 おにぎり
9	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 ほうれん草 大根 人参	【午前】 かりんとう 【午後】 おにぎり
10	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ほうれん草 さつま芋 大根	【午前】 野菜チップス 【午後】 おにぎり
11	水	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ じゃが芋 玉葱 小松菜	【午前】 おこし 【午後】 おにぎり
12	木	パン ささみと野菜の煮物	パン ささみ 南瓜 ブロッコリー 玉葱	【午前】 ボーロ 【午後】 おにぎり
13	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 じゃが芋 ブロッコリー 人参	【午前】 あられ 【午後】 おにぎり
14	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 ブロッコリー	【午前】 かりんとう 【午後】 おにぎり
16	月	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 じゃが芋 人参 ピーマン	【午前】 野菜チップス 【午後】 おにぎり
17	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ さつま芋 きゅうり	【午前】 おこし 【午後】 おにぎり
18	水	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 じゃが芋 きゅうり	【午前】 ボーロ 【午後】 おにぎり
19	木	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 人参 玉葱	【午前】 あられ 【午後】 おにぎり
20	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 ピーマン	【午前】 かりんとう 【午後】 おにぎり
21	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ピーマン 玉葱 人参	【午前】 野菜チップス 【午後】 おにぎり
24	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 トマト 人参 ほうれん草	【午前】 おこし 【午後】 おにぎり
25	水	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ブロッコリー じゃが芋	【午前】 ボーロ 【午後】 おにぎり
26	木	パン 魚と野菜の煮物	パン カレイ 玉葱 じゃが芋 ピーマン	【午前】 あられ 【午後】 おにぎり
27	金	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草	【午前】 かりんとう 【午後】 おにぎり
28	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 ほうれん草	【午前】 野菜チップス 【午後】 おにぎり
30	月	米 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 大根 南瓜	【午前】 おこし 【午後】 おにぎり

※午前のおやつは変更する場合があります。 11日はお誕生日会です。

立案者: 柿木 和代