

令和3年度

11月 献立表

ゆりかごこども園

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
1	月	味噌ラーメン 焼き餃子 中華サラダ グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 焼き鳥おにぎり	中華麺 ごま油 米	豚肉 海苔 豚ミンチ ハム	もやし ニラ にんにく 白葱 キャベツ 生姜 レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 葱 グレープフルーツ
2	火	ご飯 鰯のかば焼き 肉じゃが トマトと胡瓜の酢の物 きのこの味噌汁 柿	【午前】 ポーロ 【午後】 しそとコーンの春巻き	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	鰯 牛肉 わかめ しらす	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 トマト しめじ えのき 三つ葉 大葉 コーン 柿
4	木	クロワッサンサンド カレイのムニエル 千切りサラダ レタスとハムのスープ パインアップル	【午前】 かりんとう 【午後】 おしんこ巻き	パン マヨネーズ バター 油 米	カレイ ハム	胡瓜 キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 黄パプリカ ミニトマト 玉葱 レタス パインアップル
5	金	ご飯 鶏肉の味噌焼き 蓮根のキンピラ 小松菜の胡麻和え 大根のすまし汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 スイートポテト	米 ごま油 さつまいも パター	鶏肉 しらす	蓮根 人参 ピーマン 小松菜 もやし コーン 大根 春菊 りんご
6	土	焼うどん ほうれん草ののり和え えのきとニラの味噌汁 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 源氏パイ	うどん 油	豚肉 海苔	キャベツ 人参 ニラ もやし ほうれん草 えのき
8	月	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 カミカミサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 チョコチップパンケーキ	米 油 マヨネーズ	鮭 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 卵	南瓜 グリンピース 生姜 ごぼう 胡瓜 人参 三つ葉 オレンジ
9	火	シーフードスパゲッティ ローストチキン トマトとブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ 柿	【午前】 野菜チップス 【午後】 焼きおにぎり	パスタ 油 米	イカ 海老 鶏肉 しらす	人参 にんにく 玉葱 大葉 トマト ブロッコリー コーン ほうれん草 えのき 柿
10	水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 ごぼうと小松菜の胡麻和え もやしとわかめの味噌汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 桜海老のだいこんもち	米 油	牛肉 豆腐 わかめ 桜海老	玉葱 ピーマン 白葱 南瓜 ごぼう キャベツ 小松菜 人参 もやし 大根 パナナ
11	木	ご飯 じゃこ入り卵焼き キャベツとえのきの炒め物 豆苗ののり和え 豚汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 ヨーグルトケーキ	米 油 じゃが芋 バター	卵 大豆 竹輪 わかめ 薄揚げ	玉葱 椎茸 葱 キャベツ えのき 豆苗 もやし 人参 小松菜 大根 白菜 白葱 りんご
12	金	ご飯 鯖のおろし煮 粉ふき芋 胡麻酢和え 玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 きな粉の麴ラスク	米 油 じゃが芋 バター	鯖 わかめ	大根 胡瓜 ミニトマト 玉葱 グレープフルーツ
13	土	ソース焼きそば 白菜の浅漬け 大根の味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ぼたぼた焼き	中華麺 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ もやし 人参 ニラ 白菜 大根 白葱
15	月	ご飯 豚肉とさつまいもの味噌炒め ひじきの胡麻煮 こんにゃくの白和え なめこのすまし汁 パインアップル	【午前】 ポーロ 【午後】 ビザートスト	米 さつまいも 油 パン	豚肉 ひじき 薄揚げ 豆腐 ハム チーズ	玉葱 葱 人参 いんげん 胡瓜 椎茸 なめこ えのき ピーマン コーン パインアップル
16	火	ごぼう天うどん 鰯の塩焼き ブロッコリーのおかか和え パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 シーチキンご飯	うどん 油 米	鰯 かまぼこ	ごぼう 葱 ブロッコリー 人参 黄パプリカ パナナ
17	水	ケチャップライス チーズハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	【午前】 あられ 【午後】 マロンシュクリーム	米 じゃが芋 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 ベーコン	人参 コーン 玉葱 胡瓜 ブロッコリー パセリ
18	木	ご飯 だし巻き卵 大豆の甘辛煮 長芋のおかか和え 油揚げと玉葱の味噌汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 ししまくッキー	米 油 マヨネーズ	卵 大豆 竹輪 わかめ 薄揚げ	いんげん 人参 長芋 ほうれん草 玉葱 葱 りんご
19	金	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト 春雨の炒め物 白菜の甘酢漬 大根とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 いもまんじゅう	米 ごま油 じゃが芋	鶏肉 鶏ミンチ わかめ	にんにく 玉葱 生姜 小松菜 椎茸 コーン 白菜 人参 大根 グレープフルーツ
20	土	ミートスパゲッティ レタスのサラダ 人参のスープ パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 サッポロポテト	パスタ 油	牛ミンチ	にんにく 生姜 玉葱 パセリ レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト 黄パプリカ 人参 コーン
22	月	高菜ライス 白身魚のネギ味噌焼き キャベツのおかか和え 麴とえのきのすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 もちもちチーズパン	米 ごま油 油	卵 メルルーサ チーズ	玉葱 葱 キャベツ ほうれん草 人参 三つ葉 えのき りんご
24	水	ご飯 トンテキ ブロッコリーのおかか煮 春菊の胡麻和え 玉葱の味噌汁 パインアップル	【午前】 あられ 【午後】 焼き芋	米 油 さつまいも	豚肉	にんにく ブロッコリー 春菊 人参 もやし えのき 玉葱 葱 パインアップル
25	木	ロールパン チキンのトマト煮 ヤンソンさんの誘惑 さいころサラダ きのこスープ オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 ゆかりのおにぎり	パン じゃが芋 油 米	鶏肉 チーズ ベーコン	玉葱 胡瓜 人参 しめじ えのき 椎茸 オレンジ
26	金	ご飯 鮭のとろろ焼き 南瓜のひじき煮 青梗菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 パナナ	【午前】 ポーロ 【午後】 ココアのちんすこう風クッキー	米 マヨネーズ 油	鮭 ひじき 豆腐 わかめ	南瓜 グリンピース キャベツ 青梗菜 もやし 人参 三つ葉 パナナ
27	土	野菜焼きそば 鶏肉と大根の煮物 白菜とわかめの味噌汁 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ミレービスケット	中華麺 油	鶏肉 薄揚げ わかめ	キャベツ 人参 もやし 大根 いんげん 白菜 白葱
29	月	ご飯 蒸し豆腐 がめ煮 トマトとわかめの胡麻和え かきたま汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 黒ゴマトースト	米 里芋 パン パター	豆腐 鶏ミンチ 鶏肉 卵	人参 白葱 ごぼう 筍 椎茸 さやえんどう 胡瓜 トマト 豆苗 三つ葉 玉葱 グレープフルーツ
30	火	きのこの和風スパゲッティ 鰯のソテー 青菜サラダ 野菜スープ パインアップル	【午前】 あられ 【午後】 そぼろご飯	パスタ パター 油 マヨネーズ じゃが芋 米	豚肉 鰯 ベーコン 鶏ミンチ	にんにく 椎茸 舞茸 えのき 玉葱 大葉 キャベツ ほうれん草 人参 コーン パインアップル

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 17日はお誕生日会です。

立案者:簡泉 黎菜

令和3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
1	月	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 胡瓜 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥
2	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 トマト	【午前】バナナ 【午後】お粥
4	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ 胡瓜 キャベツ 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
5	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 大根 さつま芋	【午前】バナナ 【午後】お粥
6	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 ほうれん草 キャベツ	【午前】りんご 【午後】お粥
8	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 胡瓜 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
9	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 ブロッコリー 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
10	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 キャベツ 大根	【午前】バナナ 【午後】お粥
11	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 じゃが芋 白菜	【午前】りんご 【午後】お粥
12	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ じゃが芋 胡瓜 ミニトマト	【午前】バナナ 【午後】お粥
13	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 白菜 人参 大根	【午前】りんご 【午後】お粥
15	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 さつま芋 人参 玉葱	【午前】バナナ 【午後】お粥
16	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 ブロッコリー 大根	【午前】りんご 【午後】お粥
17	水	お粥 魚と野菜の煮物	お粥 カレイ じゃが芋 ブロッコリー 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
18	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ほうれん草 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
19	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 大根	【午前】バナナ 【午後】お粥
20	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 人参	【午前】りんご 【午後】お粥
22	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ ほうれん草 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
24	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ブロッコリー 人参 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
25	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 じゃが芋 胡瓜 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
26	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 キャベツ 人参	【午前】りんご 【午後】お粥
27	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 大根 白菜 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
29	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 トマト	【午前】りんご 【午後】お粥
30	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 玉葱 ほうれん草 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 17日はお誕生日会です。

立案者:簡泉 黎菜