

令和4年度		11月	献立予定表		六甲ゆいかごこども園・クーラ		
日	曜日	おひる	おやつ（牛乳）	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1	火	ご飯 味噌焼きチキン 南瓜のひじき煮 小松菜の胡麻和え なめこのすまし汁 みかん	午前 ボーロ 午後 リンゴゼリー	●米 こんにゃく ゴマ●鶏もも肉 みそ ひじき 寒天 牛乳 ●生姜 小松菜 もやし 南瓜 人参 なめこ たまねぎ みかん 他6種			
2	水	ミルクロール 鯖のトマトチーズ焼き 梨 レタスサラダ ジャーマンポテト セロリスープ	午前 あられ 午後 焼き芋	●ロールパン じゃがいも バター 他2種●さば チーズ ベーコン 牛乳 ●たまねぎ レタス 人参 胡瓜 オレンジ パセリ セロリ 梨			
4	金	ご飯 牛肉の甘辛煮 白菜の甘酢漬 高野豆腐の卵とじ 大根の味噌汁 オレンジ	午前 かりんとう 午後 レズンブレッド	●米 しらたき 薄力粉 バター●牛肉 塩昆布 鶏卵 高野豆腐 みそ 牛乳 ●たまねぎ グリーンピース 生姜 白菜 人参 しいたけ 大根 ねぎ 他3種			
5	土	トマトのジャージャー麺 みかん 千切りサラダ わかめスープ	午前 おこし 午後 ビスコ	●うどん ごま油 フレンチドレッシング●豚肉 みそ わかめ 豆腐 牛乳 ●生姜 にんにく ねぎ たまねぎ トマト キャベツ 胡瓜 みかん 他5種			
7	月	ご飯 鯖の照り焼き 和風サラダ 里芋とじゃが芋のたらこ煮 りんご	午前 ビスケット 午後 きなこクッキー	●米 ゴマ 里芋 じゃが芋 他5種●さわら 油揚げ たらこ わかめ 他4種 ●人参 胡瓜 もやし たまねぎ りんご			
8	火	鮭の混ぜご飯 鶏肉からあげ リンゴゼリー さいころサラダ 青梗菜かきたま汁 トマト	午前 おこし 午後 チョコスコーン	●米 片栗粉 マヨネーズ 他6種●鮭 油揚げ 鶏もも肉 チーズ 鶏卵 他2種 ●しめじ 人参 ねぎ にんにく 生姜 胡瓜 たまねぎ りんご 他5種			
9	水	野菜とトマトスパゲッティ オープンオムレツ オニオンスープ りんご&ナッツサラダ パナナ	午前 あられ 午後 栗ごはん	●スパゲッティ 米 栗 他3種●牛肉 豚肉 鶏卵 牛乳 ソーセージ 他3種 ●茄子 たまねぎ ピーマン にんにく ほうれん草 りんご 胡瓜 他7種			
11	金	野菜たっぷりカレーライス チキンカツ コールスローサラダ みかん	午前 ボーロ 午後 フルーツヨーグルト	●米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 他3種●牛肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン 他2種 ●たまねぎ 人参 キャベツ とうもろこし みかん パナナ りんご レズン			
12	土	五目ラーメン ちくきゅう 桃缶 鶏肉と大根の煮物	午前 ビスケット 午後 源氏パイ	●中華めん ごま油 バフパイ●豚バラ 竹輪 鶏肉 牛乳 ●しいたけ 人参 もやし ねぎ たまねぎ 胡瓜 大根 もも			
14	月	ご飯 太刀魚の酒蒸し 納豆和え オレンジ 蓮根のキンピラ 人参とたまねぎの味噌汁	午前 かりんとう 午後 人参蒸しパン	●米 こんにゃく ゴマ HM 他3種●太刀魚 納豆 海苔 しらす 他4種 ●みつば 小松菜 キャベツ 人参 れんこん ピーマン たまねぎ オレンジ			
15	火	黒糖レズンパン 鶏ハンバーグ トマトサラダ ほうれん草ソテー 南瓜チャウダー パナナ	午前 ビスケット 午後 ごま団子	●ぶどうパン パン粉 マヨネーズ 他5種●鶏肉 おから 牛乳 他3種 ●たまねぎ トマト ブロッコリー 人参 とうもろこし 南瓜 ほうれん草 パナナ			
16	水	ご飯 豚肉とキャベツ味噌炒め かぶのすまし汁 さつま芋の甘煮 しらす和え グレープフルーツ	午前 おこし 午後 パナマフィン	●米 さつまいも バター 他2種●豚肉 みそ しらす 油揚げ 鶏卵 牛乳 ●しめじ キャベツ たまねぎ 白菜 人参 小松菜 かぶ 他2種			
17	木	ご飯 カレイのから揚げ 春雨の和え物 豆腐とにらの味噌汁 大根そぼろ煮 りんご	午前 あられ 午後 ハートパイ	●米 薄力粉 はるさめ パイ皮 他4種●かだい ハム 鶏肉 豆腐 他3種 ●人参 胡瓜 大根 グリーンピース 生姜 たまねぎ にら りんご			
18	金	肉うどん 豆腐サラダ 柿 たらことしそ入り卵焼き	午前 ボーロ 午後 たくあんおにぎり	●うどん 米 ゴマ サラダ油●牛肉 わかめ ひじき 豆腐 かつお節 他3種 ●たまねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 トマト 青じそ 柿			
21	月	ご飯 小田蒸し 豆苗ののり和え オレンジ 鶏肉のしそ炒め 茄子とえのきの味噌汁	午前 おこし 午後 食パンラスク	●米 うどん じゃがいも 他2種●鶏卵 海苔 鶏肉 みそ 牛乳 ●グリーンピース 豆苗 もやし 人参 小松菜 たまねぎ 青じそ 他4種			
22	火	ちゃんぽん 鱈の磯辺揚げ 海藻サラダ りんご	午前 かりんとう 午後 スイートポテト	●中華めん 片栗粉 さつまいも 他4種●豚肉 いか えび たら 青のり 他4種 ●たまねぎ 人参 筍 もやし チンゲン菜 生姜 レタス 胡瓜 きくらげ りんご			
24	木	ご飯 豚肉ピカタ 切干大根とベーコンの炒め物 もやしと人参のすまし汁 野菜の胡麻和え 柿	午前 ビスケット 午後 黒糖ドーナツ	●米 薄力粉 こんにゃく 他5種●豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳 ●パセリ 人参 キャベツ ほうれん草 切干大根 たまねぎ にんにく 柿			
25	金	ポテサラサンド 鮭のタンドリー風 パナナ 人参ドレッシングサラダ オニオンスープ	午前 ボーロ 午後 牛飯	●食パン じゃがいも マヨネーズ 他2種●鶏卵 牛肉 鮭 ヨーグルト 他4種 ●胡瓜 生姜 にんにく たまねぎ レモン 人参 レタス とうもろこし 他3種			
26	土	ナポリタン キャベツスープ コーンフ레이크入りサラダ パイン缶	午前 あられ 午後 ソフトせんべい	●スパゲッティ バター コーンフ레이크 他2種●ウィンナー ベーコン 牛乳 ●たまねぎ 人参 ピーマン にんにく 胡瓜 レタス りんご 他2種			
28	月	ご飯 鯖の塩麹焼き こんにゃくの白和え のっぺい汁 鶏肉の煮物 グレープフルーツ	午前 おこし 午後 ヨーグルトケーキ	●米 こんにゃく ゴマ 他4種●鯖 生揚げ みそ 鶏肉 ヨーグルト 他2種 ●人参 小松菜 胡瓜 しいたけ たまねぎ 南瓜 大根 ねぎ グレープフルーツ			
29	火	カレーうどん キャベツとツナのオムレツ もやしとささみ中華和え パナナ	午前 あられ 午後 くるみもち	●うどん もち米 くるみ 他4種●牛肉 油揚げ 鶏卵 ツナ 牛乳 鶏肉 ●生姜 人参 たまねぎ ねぎ キャベツ 胡瓜 もやし パナナ			
30	水	ご飯 鶏つくね照り焼き風 さらさ炒め 梅マヨサラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	午前 かりんとう 午後 メロンパン風クッキー	●米 パン粉 マヨネーズ 他6種●鶏肉 しらす わかめ 油揚げ みそ 他2種 ●ねぎ 生姜 白菜 胡瓜 梅干し さやえんどう 人参 ピーマン ねぎ 他2種			

※午前のおやつ（0、1、2歳のみ）変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者：三國 華奈

令和4年度		11月	離乳食 予定献立表		六甲ゆいかごこども園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ	材料	
1	火	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 人参 南瓜 玉葱	
2	水	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン カレイ 玉葱 人参 じゃが芋	
4	金	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 牛肉 玉葱 人参 大根	
5	土	煮込みうどん 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 鶏肉 玉葱 キャベツ さつま芋	
7	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鮭 人参 玉葱 じゃが芋	
8	火	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鶏肉 人参 玉葱 大根	
9	水	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	スパゲッティ カレイ 玉葱 人参 じゃが芋	
11	金	お米 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 牛肉 玉葱 人参 キャベツ	
12	土	煮込みラーメン 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	中華麺 鶏肉 人参 大根 玉葱	
14	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鮭 キャベツ 人参 玉葱	
15	火	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー	
16	水	お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 豚肉 さつま芋 人参 白菜	
17	木	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 カレイ 人参 大根 ブロッコリー	
18	金	煮込みうどん 牛肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 牛肉 玉葱 人参 キャベツ	
21	月	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱	
22	火	煮込みラーメン 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 白身魚 人参 玉葱 さつま芋	
24	木	お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ	
25	金	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン 鮭 じゃが芋 玉葱 人参	
26	土	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮込み	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ	
28	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮込み	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 カレイ 大根 南瓜 人参	
29	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	うどん ささみ 人参 玉葱 キャベツ	
30	水	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鶏ミンチ 白菜 人参 じゃが芋	

立案者：三國 華奈