

令和4年 11月

献立表

めぐみの森保育園

| 日 | 曜日 | 朝 | おやつ | 血や肉 骨をつくる(あか) | 力や熱となる(きいろ) | 体の調子をととのえる(みどり) |
|----|----|---|--------------------------|---|---|--|
| 1 | 火 | あわごはん 鯖の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁 フルーツ | ミルク アガラサー | ヨーグルト無糖 牛乳 鮭 鶏ささ身 木綿豆腐 | あわ 片栗粉 黒糖 強力粉 砂糖 白米 | だいこん たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 りんご |
| 2 | 水 | あわごはん 豚肉の生姜焼き ウカライリチー すまし汁 フルーツ | ミルク ごまころがし団子 | おから 生 かすてらかまぼこ ぶたにく あずきあん | あわ 砂糖 そうめん 白米 さつまいも | たまねぎ にんじん こねぎ もしく 柿 きくらげ もやし |
| 4 | 金 | スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ | ミルク 肉巻きおにぎり | 牛肉 卵 ぶたひき肉 | 片栗粉 砂糖 スパゲッティ乾 白米 | たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン パインアップル生 ブロッコリー ミニトマト わかめ乾 |
| 5 | 土 | チャーハン みそ汁 フルーツ | ミルク お楽しみメニュー | とりももにく 木綿豆腐 | 白米 | たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン チンゲンサイ バナナ まいだけ |
| 7 | 月 | ごはん ピーフシチュー フルーツヨーグルト スープ | ミルク パンプキンサンド | ヨーグルト無糖 牛乳 加糖練乳 ぎゅうにく | 小麦粉 ジャガイモ 食パン 白米 | しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス 南瓜 マッシュルーム みかん缶 バナナ |
| 8 | 火 | あわごはん レバーフライ キャロットサラダ みそ汁 じゃがバター フルーツ | ミルク くずもち | 牛乳 ぶたレバー | あわ 片栗粉 砂糖 くず粉 木綿豆腐 ジャガイモ 白米 黒糖 ホットケーキミックス | しょうが たまねぎ にんじん レタス オレンジ きゅうり こまつな りんご |
| 9 | 水 | 沖縄そば おからサラダ フルーツ | ミルク 蒸しパン | 牛乳 蒸しかまぼこ 鶏ひき肉 おから 三枚肉 卵 ワインナー | 沖縄そば 三温糖 砂糖 ホットケーキミックス | たまねぎ トマト にんじん こねぎ 長ネギ りんご きゅうり コーン |
| 10 | 木 | お芋入りごはん すまし汁 魚の変わりパン粉焼き ほうれん草炒め フルーツ | ミルク マドレーヌ | 粉チーズ ベーコン 白身魚 卵 | 小麦粉 パン粉 白米 | たまねぎ にんじん オクラ しめじ ほうれん草 さつまいも 柿 |
| 11 | 金 | パン 鶏グラタン サラダ スープ フルーツ | ミルク 納豆おにぎり | 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 チーズ 納豆 | 砂糖 白米 じゃがいも | たまねぎ トマト にんじん レタス きゅうり こまつな しそ しめじ コーン オレンジ |
| 12 | 土 | 鶏の照り焼き丼 ゆし豆腐 フルーツ | ミルク お楽しみメニュー | とりももにく ゆし豆腐 | 砂糖 白米 | たまねぎ にんじん にんにく こねぎ バナナ わかめ乾 |
| 14 | 月 | 紅葉カレー フルーツヨーグルト スープ | ミルク 豆腐のスコーン | ヨーグルト無糖 卵 ぶたにく 絹ごし豆腐 チーズ | 車ふ ジャガイモ 白米 | たまねぎ にんじん こねぎ しめじ みかん缶 もも缶(白) りんご わかめ |
| 15 | 火 | 大豆ご飯 かき揚げ 小松菜のお浸し イナムドゥチ フルーツ | タンナファーカルー ミルク | 鶏ささ身 かすてらかまぼこ 三枚肉 大豆水煮缶 卵 卵黄 | 黒糖 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ながいも 白米 | だいこん にんじん こねぎ 赤ピーマン もしく こまつな しいだけ パインアップル生 |
| 16 | 水 | お弁当会 | ミルク しそばくだん | すり身 牛乳 | 片栗粉 | ゆかり |
| 17 | 木 | カレーうどん 春巻き ビタミンサラダ フルーツ | ミルク ふかし芋 | 牛乳 なると ぶたにく ぶたひき肉 | うどん ゆで 片栗粉 砂糖 さつまいも はるさめ | たまねぎ トマト にんじん 長ネギ レタス えのき きゅう り コーン こまつな しいだけ だけのこ りんご |
| 18 | 金 | あわごはん みそ汁 豆腐ステーキきのこあんかけ レバニラ炒め フルーツ | ミロミルク ロールサンド | 油揚げ ぶたレバー 木綿豆腐 | あわ 片栗粉 三温糖 小麦 粉 さつまいも 塊根 皮つき 蒸し 白米 | たまねぎ にら にんじん にんにく えのき しいだけ とうがん まいだけ もやし オレンジ |
| 19 | 土 | かんだばー入りボロボロ ジューシー すまし汁 フルーツ | ミルク お楽しみメニュー | 三枚肉 木綿豆腐 | さつまいも 白米 | にんじん バナナ ほうれん草 |
| 21 | 月 | あわごはん クリームシチュー チーズ入りサラダ フルーツ | ミルク ワインナーのパイロール | 卵 チーズ とりももにく ワインナー | あわ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白米 パイシート | たまねぎ トマト にんじん オレンジ キャベツ きゅうり プロッコリー |
| 22 | 火 | 味噌ラーメン 鶏のから揚げ フルーツ | ミルク いなり寿司 | とりももにく ぶたひき肉 | ごま 乾 小麦粉 こめ 【うるち米製品】 米こうじ 砂糖 白米 蒸し中華めん | しょうが にら にんじん にんにく 長ネギ りんご コーン ミニトマト もやし |
| 24 | 木 | わかめごはん チーズちくわ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ | ミルク クリームパン | ちくわ チーズ ツナフレーク ぶたにく | ごま 乾 小麦粉 さといも 砂糖 白米 | だいこん たまねぎ にんじん 長ネギ オレンジ からしな コーン ごぼう しそ プロッコ リー ミニトマト わかめ乾 |
| 25 | 金 | お誕生日おめでとう メニュー | ミルク ケーキ | 牛乳 ベーコン 白身魚 とりももにく | 小麦粉 砂糖 白米 | シーウーサー果汁 たまねぎ にんじん レタス えだまめ ぶどう きゅうり しめじ セロリ プロッコリー マッシュルーム |
| 26 | 土 | 麻婆秋ナス丼 かきたまスープ フルーツ | ミルク お楽しみメニュー | 卵 ぶたひき肉 木綿豆腐 | 片栗粉 砂糖 白米 | たまねぎ なす にんじん こねぎ バナナ まいだけ |
| 28 | 月 | ハヤシライス スティック野菜 小松菜と卵のスープ フルーツ | ミルク オレンジゼリー ビスケット | 生クリーム 砂糖 牛肉 卵 | ごま 乾 砂糖 白米 ビスケット | だいこん たまねぎ にんじん りんご きゅうり こまつな しめじ オレンジジュース |
| 29 | 火 | あわごはん 魚の豆乳ソース きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ | ミルク ヨーグルトフレーク | ぎゅうにく 白身魚 豆乳 ヨーグルト無糖 | あわ 三温糖 ごま 乾 小麦粉 砂糖 しらたき 白米 コーンフレーク | たまねぎ にんじん こねぎ いんげん かぼちゃ ごぼう とうがん マッシュルーム オレンジ |
| 30 | 水 | あわごはん すきやき風 サラダバサラダ みそ汁 フルーツ | ミルク 煮干しカリカリ クロワッサン | 油揚げ ぎゅうにく 豆乳 木綿豆腐 ゆでたまご かたくちいわし 煮干し | あわ 小麦粉 さつまいも 塊根 皮つき 砂糖 しらたき スパゲッティ乾 白米 | たまねぎ にんじん 長ネギ きゅうり はくさい バナナ ほうれん草 パイン |

琉球料理の日

お弁当会

お誕生日会

いい肉の日

令和4年11月

離乳食献立表

※給食の主食・フルーツは
紙面上より省いています。

| | 後期 献立 | 中期 献立 | 初期 献立 |
|------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 1日 (火) 給食 | 白身魚のムニエル 鶏ひき肉と野菜のくず煮 スープ | 白身魚のほぐしムニエル 鶏ひき肉と野菜のくず煮 スープ | 白身魚ペースト 野菜のペースト スープ |
| おやつ | ヒラヤーチー | ヒラヤーチー | |
| 2日 (水) 給食 | 豚肉のやわらか煮 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 | 豚肉のきざみやわらか煮 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 | 豚肉ペースト 野菜のペースト すまし汁 |
| おやつ | 芋きんとん | 芋きんとん | |
| 4日 (金) 給食 | 煮込みスペゲティ ブロッコリーサラダ スープ | やわらかきざみスペゲティ ブロッコリーのきざみサラダ スープ | 豆腐のすりつぶし 野菜ペースト スープ |
| おやつ | ブチ生フルーツジャムサンド | パン粥 | |
| 5日 (土) 給食 | おじや スープ | ぞうすい スープ | ささみペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | 軟らかさつまいも | 軟らかさつまいも | |
| 7日 (月) 給食 | やわらかビーフシチュー フルーツヨーグルト スープ | どろどろビーフシチュー フルーツヨーグルト スープ | 白身魚のすりつぶし 野菜ペースト スープ |
| おやつ | パンブキンサンド | パンブキンサンド | |
| 8日 (火) 給食 | 鶏レバー・やわらか煮 野菜のうま煮 スープ | 鶏レバー・みじん煮 野菜のとろとろ煮 スープ | 豆腐のつぶし煮 野菜ペースト スープ |
| おやつ | よれよれくずもち | よれよれくずもち | |
| 9日 (水) 給食 | 豚肉とやさいの煮込みそば 鶏肉と野菜のだし煮 | 豚肉とやさいの煮込みそば 鶏肉と野菜のだし煮 | 豆腐のつぶし煮 野菜ペースト スープ |
| おやつ | ヒラヤーチー | ヒラヤーチー | |
| 10日 (木) 給食 | 魚のピカタ ほうれん草炒め煮 すまし汁 | 魚のだし煮 ほうれん草くたくた煮 すまし汁 | 魚のペースト 野菜ペースト すまし汁 |
| おやつ | チーズパンケーキ | きざみパンケーキ | |
| 11日 (金) 給食 | 鶏肉と野菜のうま煮 マッシュポテト スープ | 鶏肉と野菜のうま煮 しっとりマッシュポテト スープ | ささみペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | ほうれん草入りおじや | ほうれん草入りぞうすい | |
| 12日 (土) 給食 | 鶏と野菜のだし煮 ゆし豆腐 | 鶏と野菜のだし煮 ゆし豆腐 | 豆腐のつぶし煮 野菜ペースト スープ |
| おやつ | 野菜入りおやき | 野菜入りおやき | |
| 14日 (月) 給食 | 肉じゃが フルーツヨーグルト スープ | 肉じゃが フルーツヨーグルト スープ | 豆腐ペースト 野菜のペースト スープ |
| おやつ | 豆腐もち風 | 豆腐もち風 | |
| 15日 (火) 給食 | 豆腐と野菜煮 小松菜とささみの煮びたし スープ | 豆腐と野菜煮 小松菜とささみの煮びたし スープ | ささみペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | チーズパン | チーズパン | |
| 16日 (水) 給食 | 白身魚のムニエル ほうれん草炒め すまし汁 | 白身魚のほぐしムニエル ほうれん草炒め すまし汁 | 白身魚ペースト 野菜ペースト すまし汁 |
| おやつ | おじや | ぞうすい | |

| | 後期 献立 | 中期 献立 | 初期 献立 |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 17日 (木) 給食 | 煮込みうどん ビタミンサラダ | くたくた煮込みうどん きざみサラダ | 豆腐のすりつぶし 野菜ペースト スープ |
| おやつ | 軟らかさつまいも | 軟らかさつまいも | |
| 18日 (金) 給食 | 豆腐ステーキあんかけ 鶏レバー野菜煮 スープ | 豆腐ステーキあんかけ 鶏レバー野菜煮 スープ | 豆腐のすりつぶし 野菜ペースト スープ |
| おやつ | チーズサンドイッチ | パン粥 | |
| 19日 (土) 給食 | おじや スープ | ぞうすい スープ | 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | りんごコンポート | りんごコンポート | |
| 21日 (月) 給食 | 鶏と野菜のクリーム煮 チーズ入りサラダ スープ | 鶏と野菜のクリーム煮 チーズ入りサラダ スープ | ささみペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | チーズサンド | パン粥 | |
| 22日 (火) 給食 | 煮込みうどん 煮豆腐 フルーツ | 煮込みうどん 煮豆腐 フルーツ | 豆腐ペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | 魚入りおじや | 魚入りぞうすい | |
| 24日 (木) 給食 | 豚汁 からし菜の炒め煮 豆腐ステーキ | 豚汁 からし菜の炒め煮 豆腐ステーキ | 豆腐のすりつぶし 野菜ペースト スープ |
| おやつ | チーズサンド | パン粥 | |
| 25日 (金) 給食 | 魚のホイル焼き サラダ スープ | 魚の野菜のきざみ煮 きざみサラダ スープ | 白身魚ペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | ヒラヤーチー | ヒラヤーチー | |
| 26日 (土) 給食 | 豆腐とナスのやわらか煮 スープ フルーツ | 豆腐とナスのやわらか煮 スープ フルーツ | 豆腐のつぶし煮 野菜ペースト スープ |
| おやつ | パイクドポテト | マッシュポテト | |
| 28日 (月) 給食 | 鶏肉と野菜のだし煮 小松菜の煮びたし スープ | 鶏肉と野菜のだし煮 小松菜の煮びたし スープ | ささみのペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | マンナ フルーツ | 卵ボーロ フルーツ | |
| 29日 (火) 給食 | 魚の豆乳ソース やわらかきんぴらごぼう煮 スープ | 魚の豆乳ソース やわらかきんぴらきざみ煮 スープ | 白身魚ペースト 野菜ペースト スープ |
| おやつ | ヨーグルトフレーク | ヨーグルト | |
| 30日 (水) 給食 | すきやき風 サラスパサラダ スープ | すきやき風 きざみサラスパサラダ スープ | 豆腐のつぶし煮 野菜ペースト スープ |
| おやつ | シューガーラスク風パン | パン粥 | |