

☆11月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和4年11月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	火	軟飯 カレイと三色和え みそ汁 かき	麩入りおじや 大根と白菜煮	かれい いりこ みそ	米 砂糖 かゆ ぶ	にんじん こまつな もやし キャベツ かぶ えのきたけ かき たまねぎ だいこん かぼちゃ はくさい
16	水	和風きのこスパゲティ ささみとブロッコリーサラダ じゃがいものスープ みかん	キャベツと納豆おじや なすとほうれん草煮	鶏肉 豆乳 納豆	マカロニ・スパゲティ じゃがいも かゆ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな ブロッコリー みかん キャベツ なす ほうれんそう ズッキーニ
18	金	軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	かぼちゃおじや かぶと レタス煮	豆腐 豚肉	米 かゆ	たまねぎ こまつな 根深ねぎ みかん かぼちゃ かぶ レタス カリフラワー
19	土	軟飯 鶏肉ときゅうり煮 野菜スープ パナナ	スティックパン さつま いもとトマト煮	鶏肉	米 さつまいも パン	きゅうり こまつな しめじ たまねぎ パナナ にんじん トマト
21	月	軟飯 鮭とかぶ煮 すまし汁 りんご	なすおじや ブロッコリーと チンゲン菜煮	さけ	米 かゆ	かぶ たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん りんご なす チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ
22	火	軟飯 鶏肉とじゃがいも煮 スープ パナナ	わかめおじや ほうれん草と えのきたけ煮	鶏肉	米 じゃがいも かゆ	きゅうり レタス もやし チンゲンサイ パナナ わかめ たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ
29	水 火	軟飯 高野豆腐と白菜のお浸し みそ汁 みかん	青菜おじや かぼちゃの煮物	高野豆腐 かつお節 いりこ みそ	米 かゆ	はくさい にんじん キャベツ 根深ねぎ みかん こまつな たまねぎ かぼちゃ だいこん トマト
24	木	軟飯 豚肉と小松菜煮 みそ汁 ヨーグルト	さつま芋おじや きゅうり とカリフラワー煮	豚肉 いりこ みそ ヨーグルト	米 かゆ さつまいも	こまつな なす かぶ はくさい きゅうり チンゲンサイ カリフラワー
25	金	スティックパン たらと 温野菜 スープ かき	しらす粥 キャベツと ズッキーニ煮	たら しらす干し	パン じゃがいも かゆ	にんじん ブロッコリー わかめ ほうれんそう 根深ねぎ かき キャベツ ズッキーニ かぶ
26	土	野菜うどん 豆腐とかぼ ちゃ煮 みかん	ツナ粥 麩とにんじん煮	豆腐 ツナ	うどん 米 ぶ	はくさい こまつな かぼちゃ なす みかん だいこん にんじん
28	月	軟飯 鶏肉と玉ねぎ煮 スープ りんご	トマト豆乳粥 じゃがいも の煮物	鶏肉 豆乳	米 かゆ じゃがいも	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ もやし えのきたけ りんご トマト ブロッコリー
30	木	軟飯 豚肉とチンゲン菜の あえもの みそ汁 りんご	スティックパン 白菜と 小松菜煮	豚肉 いりこ みそ	米 砂糖 パン	チンゲンサイ もやし にんじん わかめ だいこん りんご はくさい かぶ こまつな

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆11月献立表 離乳食 完了期☆

目安月齢12ヶ月頃～


令和4年11月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	ごはん かわいの煮付け 五色和え みそ汁 かき	かぼちゃポロー牛乳	ホットケーキ 牛乳	かわい いりこ みそ牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま ホットケーキミックス バター	にんじん こまつな もやし ひじき キャベツ かぶ えのきたけ かき
2	水	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ ジャがいものスープ みかん	きなこあられ牛乳	納豆チャーハン 麦茶	豚肉 豆乳 納豆	マカロニ・スパゲティ 砂糖 油 ジャがいも 米 ごま	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ こまつな のり ブロッコリー みかん 根深ねぎ
4	金	ごはん 麻婆春雨 ほうれん草と胡麻味噌サラダ スープ みかん	せんべい牛乳	かぼちゃプリン風 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ でん粉 ごま	根深ねぎ にら ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ レタス みかん かぼちゃ てんぐさ
5	土	ごはん 鶏肉と根菜のきんぴら インディアンサラダ すまし汁 パナナ	かぼちゃポロー牛乳	シュガートースト(みかん添え) 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま 油 ジャがいも マヨドレ パン	さやいんげん きゅうり にんじん こまつな しめじ 根深ねぎ パナナ みかん
7	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのそぼろ煮 すまし汁 りんご	せんべい牛乳	ほうれん草とチーズスコーン 牛乳	さけ みそ 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス バター	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん かぶ ピーマン だいこん はくさい りんご ほうれんそう
8	火	チキンカレー ツナサラダ スープ パナナ	きなこあられ牛乳	小豆寒天 牛乳	鶏肉 牛乳 かつお節 まぐろ あずき	米 ジャがいも バター 小麦粉 マヨドレ 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご きゅうり レタス もやし チンゲンサイ パナナ てんぐさ
9	水	ごはん 豚肉と小松菜の和風炒め 白菜のお浸し みそ汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	9日:米粉のさつまいもマフィン 牛乳 29日:米粉ケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 いりこ みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 ごま 油 さつまいも バター	たまねぎ こまつな はくさい にんじん かぼちゃ キャベツ 葉ねぎ みかん
10	木	ごはん 厚揚げと野菜の酢豚風 切り干し大根のサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト	きなこあられ牛乳	ふかししいも 牛乳	生揚げ 豚肉 いりこ みそ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 さつまいも	たまねぎ にんじん れんこん しめじ もやし きゅうり だいこん はくさい かぶ なす みかん パナナ りんご
11	金	食パン たららの塩焼き 温野菜ソテー スープ かき	せんべい牛乳	だいすじゃ ご飯 麦茶	すけとうだら だいす しらす干し	パン ジャがいも 米	にんじん ブロッコリー わかめ ほうれんそう 根深ねぎ かき あおのり
12	土	ごはん 豆腐の野菜あんかけ スパゲティサラダ みそ汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	じゃがもち 牛乳	豆腐 ハム いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 マカロニ・スパゲティ ジャがいも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん こまつな にら みかん
14	月	ごはん 鶏肉の甘酢煮 野菜のタルタルサラダ スープ りんご	きなこあられ牛乳	豆乳もち 牛乳	鶏肉 卵 豆乳 きなこ 牛乳	米 でん粉 砂糖 ジャがいも マヨドレ	根深ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー チンゲンサイ もやし えのきたけ りんご
17	木	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め チンゲン菜の和え物 みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 いりこ みそ まぐろ チーズ 牛乳	米 砂糖 ぎょうざの皮	根深ねぎ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ もやし わかめ だいこん りんご
18	金	ごはん 太平燕 ひこずり すまし汁 みかん	せんべい牛乳	いきなり団子風 牛乳	豚肉 みそ かつお節 豆乳 あずき 牛乳	米 はるさめ 油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん だけのこ たまねぎ こねぎ こまつな えのきたけ 根深ねぎ みかん

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・8日・22日 乳児は「せんべい」が付きます。
- ・18日☆食育の日☆「熊本県」の郷土料理になります。
- 「ひこずり」 甘辛い味噌で野菜などを煮たもののことを言います。
- 「いきなり団子風」 「いきなり」は熊本弁で「簡単・手早く」などの意味があります。
さつまいもと粒あんを米粉(小麦粉)で包んで蒸したものです。
- ・29日☆お楽しみケーキ☆ 「米粉ケーキ」になります。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量(幼児)	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 20.4g カルシウム: 227mg 食塩: 1.4g
月平均栄養量(乳児)	エネルギー: 505kcal たんぱく質: 19.3g カルシウム: 288mg 食塩: 1.2g