

11月献立表

後期・完了

令和5年11月1日発行

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
1	水	牛乳 煮りんご	食パン ハンバーグ(人参あん) コーンスープ	牛乳 マカロニのきな 粉和え	お茶 煮りんご	食パンまたは全粥 ハンバーグ(人参あん) コーンスープ	お茶 マカロニのきな 粉和え
2	木	牛乳 バナナ	胚芽米 白身魚のあんかけ 白菜と春雨のスープ	お茶 人参と油揚げの おにぎり	お茶 バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 白菜と春雨のスープ	お茶 人参がゆ
3	祝	文化の日					
4	土	牛乳 バナナ	スープパスタ ヨーグルト	牛乳 みかん 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	スープパスタ ヨーグルト	お茶 みかん 赤ちゃん用菓子
6	月	豆乳 せんべい	食パン 鶏つくねの野菜あんか け 野菜スープ	スキムミルク 煮りんご 赤ちゃん用菓子	豆乳 せんべい	全粥または食パン 鶏つくねの野菜あんかけ 野菜スープ	お茶 煮りんご 赤ちゃん用菓子
7	火	牛乳 バナナ	胚芽米 白身魚のあんかけ さつま芋の豆乳みそ汁	スキムミルク かぼちゃケーキ	牛乳 バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ さつま芋の豆乳みそ汁	お茶 かぼちゃケーキ
8	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 人参みそつくね きのこスープ	スキムミルク 焼きいも	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 人参みそつくね きのこスープ	お茶 焼きいも
9	木	牛乳 ウエハー ス	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 切り干し大根のみそ汁	備蓄豆乳 アルファ米おに ぎり	お茶 ウエハー ス	全粥または軟飯 牛肉と野菜の煮物 切り干し大根のみそ汁	備蓄豆乳 わかめかゆ
10		牛乳 オレンジ	胚芽米 がめ煮 とうふの清汁	スキムミルク ひじきのおやき	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 がめ煮 とうふの清汁	お茶 ひじきのおやき
11		牛乳 煮りんご	チャンポン バナナ	牛乳 ぶどうパン	お茶 煮りんご	チャンポン バナナ	お茶 ぶどうパン

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
13	月	牛乳 せんべい	胚芽米 肉じゃがカレー風味 キャベツのスープ	スキムミルク チーズケーキ	お茶 せんべい	胚芽米 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 チーズケーキ
14	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉とだいごんの煮物 かぼちゃのみそ汁	豆乳 シュガートー スト	お茶 バナナ	全粥または軟飯 豚肉とだいごんの煮物 かぼちゃのみそ汁	豆乳 パン粥
15	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) すまし汁	牛乳 フルーツゼ リー	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) すまし汁	お茶 フルーツゼ リー
16	木	牛乳 バナナ	胚芽米 白身魚のあんかけ 白菜と春雨のスープ	スキムミルク さつまいもお やき	お茶 バナナ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 白菜と春雨のスープ	お茶 さつまいもお やき
17	金	牛乳 煮りんご	胚芽米 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	豆乳 フルーツヨー グルト	お茶 煮りんご	全粥または軟飯 豚肉とピーマンの炒め 煮 豆腐と野菜の清汁	豆乳 フルーツヨー グルト
18	土	牛乳 バナナ	スープパスタ ヨーグルト	牛乳 みかん 赤ちゃん用菓 子	お茶 バナナ	スープパスタ ヨーグルト	お茶 みかん 赤ちゃん用菓 子

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**～**1/2**くらいを目安にします。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
20	月	豆乳 せんべい	食パン 鶏つくねの野菜あんか け 野菜スープ	スキムミルク 煮りんご 赤ちゃん用菓子	豆乳 せんべい	全粥または食パン 鶏つくねの野菜あんか け 野菜スープ	スキムミルク 煮りんご 赤ちゃん用菓子
21	火	牛乳 バナナ	胚芽米 白身魚とかぼちゃの煮 物 さつまいもの豆乳みそ 汁	スキムミルク かぼちゃケーキ	お茶 バナナ	全粥または軟飯 白身魚とかぼちゃの煮 物 さつまいもの豆乳みそ 汁	お茶 かぼちゃケーキ
22	水	牛乳 せんべい	胚芽米 ハンバーグ(トマトあん) わかめスープ	お茶 くだものとのパン のヨーグルト和 え	お茶 せんべい	全粥または軟飯 ハンバーグ(トマトあ ん) わかめスープ	お茶 くだものとのパン のヨーグルト和 え
23	祝	勤労感謝の日					
24	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 がめ煮 清汁	豆乳 さつまいものお やき	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 がめ煮 清汁	豆乳 さつまいものお やき
25	土	牛乳 煮りんご	チャンポン バナナ	牛乳 ぶどうパン	お茶 煮りんご	チャンポン バナナ	お茶 ぶどうパン

さといも

栄養・効果

豊富な食物繊維とぬめり成分が便秘を予防します。
ぬめり成分「ガラクトサン」にはアンチエイジング
効果も期待できます。



選び方

泥がついていて、しっとりとした質感
のものが新鮮です。ふっくらと丸みがあ
るものを選びましょう。

和食のイメージが強い里芋
ですが、コロッケやグラタ
ンなどの洋食もおすすめで
す。マヨネーズとも合いま
すので、サラダに加えても。

保存の仕方

低温や乾燥に弱いため、冷蔵は避けま
す。泥付きのまま新聞紙などに包み冷
暗所に保存しましょう。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
27	月	牛乳 せんべい	胚芽米 肉じゃがカレー風味 キャベツのスープ	スキムミルク チーズケーキ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 チーズケーキ
28	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 豚肉とだいこんの煮物 かぼちゃのみそ汁	豆乳 シュガートースト	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 豚肉とだいこんの 煮物 かぼちゃのみそ汁	豆乳 シュガートースト
29	水	牛乳 りんご	胚芽米 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク さつまいものおやき	お茶 りんご	全粥または軟飯 豚肉とピーマンの 炒め煮 豆腐と野菜の清汁	お茶 さつまいものおやき
30	木	牛乳 ウエハース	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 切り干し大根のみそ汁	お茶 人参と油揚げのおにぎり	お茶 ウエハース	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 切り干し大根のみそ汁	お茶 人参と油揚げのおかゆ

れんこん



栄養・効果

ビタミンCが肌荒れや風邪予防に効果的。鉄分も多く貧血を予防します。ポリフェノールの一種タンニンには抗酸化作用を持つのでアンチエイジング、高血圧予防に期待できます。

選び方

カットしたものは切り口をチェックしましょう。色むらや変色、白すぎるものは避けましょう。丸みがあって重いものを選びます。

蓮根は節を作りながら成長していきます。最初にできた第1節目の節はややクリームがかかった色をしていてもっちりとした食感で、第3、4節目あたりになると色は白くシャキシャキとした食感になります。節がばらばらになったものを買うことが多いので見分けるのが難しいかと思いますが、長くつながった蓮根を手入れたら、料理によって使い分けてみてはいかがでしょうか。

保存の仕方

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫へ。カットしたものは切り口をラップでおおひましょう。

11月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1	水	牛乳 みかん	胚芽米 わかめ入り卵焼き トマト みそ汁
2	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 鶏肉とさといものうま煮 豆腐のみそ汁
6 20	月	牛乳 ふかしいも	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 みそ汁
7 21	火	牛乳 煮りんご	きのこのスパゲティ やさいスープ 煮りんご
8 22	水	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 煮魚 コーンスープ
9	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 鶏と野菜の煮物 ミネストローネ
10 24	金	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のきのこあんかけ かきたま汁
13 27	月	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 ひじき入り卵焼き トマト みそ汁
14 28	火	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のムニエル コンソメスープ
15 29	水	お茶 すりごまのおにぎり	すりごまおにぎり チャプチェ わかめスープ
16 30	木	牛乳 りんごパン	食パン 肉じゃが トマトスープ
17	金	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 煮魚 さつまいものみそ汁