



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1 /火	ご飯 味噌汁(人参・ほうれん草) 厚揚げ豚肉巻き 小松菜炒め わかめの酢の物 りんご	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	ほうれんそう しめじ にんじん えのき こまつな たまねぎ わかめ きゅうり かぶりんご	牛乳 マーメイド サンド	481	17.2	13.1	1.7	ジャム サンド
2 /水	ご飯 味噌汁(豆腐) ひじき卵焼き 切干大根煮 ほうれん草なめたけ和え りんご	とうふ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ	ねぎ キャベツ ひじき いんげん にんじん なめたけ 切干しいたけ グリーンピース 缶 りんご	牛乳 甘納豆焼	470	18.4	14.2	1.7	ゆかり おにぎり
3 /木	文化の日									
4 /金	中華丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 五色甘酢あえ りんご	ぶたにく うずら卵 とうふ ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ	はくさい にんじん ビーマン たけのこ にんにく ねぎ かぶ きゅうり ひじき りんご	牛乳 ココナッツサブレ	572	18.7	19.4	1.5	ごま おにぎり
5 /土	卵うどん 牛乳 パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	牛乳 かーさんケツ	414	16.7	13.3	2.2	かーさん ケツ
7 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 半月卵の甘酢焼き いんげん胡麻和え さつまいも天ぷら りんご	とうふ たまご ぎゅうにゅう ほしえび みそ	こめ さつまいも ごま こむぎこ	えのき にんじん いんげん りんご のり	牛乳 うす焼き	544	22.1	16.8	1.5	うすやき
8 /火	ご飯 味噌汁(人参・もやし) 高野豆腐のはさみ煮 小松菜の三色和え りんご	こうやとうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 生クリーム たまご	こめ かたくりこ ごま ごま油 さつまいも バター	しめじ もやし にんじん コーン缶 乾しいたけ いんげん こまつな キャベツ りんご	牛乳 スイートポテト	479	16.9	13.3	1.0	さつまいも
9 /水	感謝丸カレー かき玉汁 大根サラダ りんご	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 食パン マーガリン	たまねぎ にんじん わかめ だいこん きゅうり りんご	牛乳 りんごパン	579	19.1	19.7	2.0	りんごパン
10 /木	かき揚げ丼 さつまい 煮豆 りんご	ほしえび とりにく ささげ豆 ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ さつまいも こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	牛乳 キンビスケット 小魚	575	19.7	13.2	1.2	ぎんびす ビスケット
11 /金	ご飯 秋の味噌汁(里芋・きのこ) 鮭のもみじ焼き 白菜の磯辺和え りんご	とうふ さけ ぎゅうにゅう みそ	こめ さといも 食パン	えのき しめじ にんじん たまねぎ パセリ はくさい ほうれんそう のり りんご いちご ジャム	牛乳 ジャムサンド	608	27.6	17.0	1.8	ゆかり おにぎり
12 /土	あったかうどん 牛乳 パナナ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ こまつな にんじん 乾しいたけ パナナ	牛乳 白い風船	481	16.7	15.1	3.2	白い風船
14 /月	ご飯 味噌汁(大根・葱) チーズオムレツ 小松菜煮浸し ひじき煮 りんご	とうふ たまご チーズ あぶらあげ だいず さつまいも ぎゅうにゅう	こめ しらたき ホットケーキミックス	だいこん ねぎ こまつな ひじき にんじん いんげん りんご	牛乳 りんご蒸しパン	576	23.3	19.6	2.0	ジャム サンド
15 /火	ご飯 豚汁 鯖の味噌煮 いんげん胡麻和え ジャガイモ金平 りんご	ぶたにく あぶらあげ さば ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも しらたき	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ しょうが いんげん りんご	牛乳 ジャイアント コーン	642	23.8	24.0	1.3	ごま おにぎり
16 /水	ゆかりご飯 味噌汁(板麩・わかめ) ギョーザ 野菜炒め りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ いたふ ごま油	わかめ ねぎ キャベツ なら しょうが たまねぎ しめじ ピーマン にんじん りんご いちご ジャム	牛乳 クラッカーサンド チーズ	470	16.3	15.7	1.5	星たべよ
17 /木	ご飯 味噌汁(わかめ・板ふ) れんこん肉団子 キャベツのおひたし もやし炒め りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ こむぎこ パン粉 ごま油 さつまいも	わかめ にんじん れんこん キャベツうめもやし たまねぎ ピーマン りんご	牛乳 焼き芋	524	19.2	14.9	2.0	さつまいも
18 /金	ドライカレー 大根スープ 白菜サラダ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油 食パン	たまねぎ にんにくしょうが ピーマン しいたけ パプリカ にんじん だいこん こまつな はくさい レモン汁 りんご	牛乳 食パン (マーガリン)	571	19.1	18.6	2.0	ゆかり おにぎり
19 /土	五目うどん 牛乳 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	492	17.4	19.4	2.0	ココナッツ サブレ
21 /月	ご飯 味噌汁(人参・しめじ) 豆腐チャンプルー わかめの酢の物 小魚ふりかけ りんご	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ほしえび みそ	こめ ごま こむぎこ	にんじん はくさいしめじ ねぎ わかめ きゅうり かぶ ひじき りんご キャベツ あおのり	牛乳 お好み焼き	523	23.3	16.9	1.7	ジャム サンド
22 /火	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 鶏のさっぱり煮 付け野菜 さつま芋オレンジ煮 りんご	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ さつまいも	えのき こまつなしょうが にんにく もやしにんじん いんげん りんご オレンジジュース	牛乳 黒糖かりんとう	525	20.2	11.8	1.0	ごま おにぎり
23 /水	勤労感謝の日									
24 /木	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 豚肉の紅茶煮 ボイル野菜 すき昆布煮 りんご	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ しらたき 食パン グラニュー糖	にんじん こまつな もやし いんげん すき昆布 りんご	牛乳 シュガートースト	550	21.8	16.3	2.8	シュガー トースト
25 /金	ご飯 味噌汁(大根・人参) 肉じゃが煮 春雨の酢の物 りんご	ぶたにく ハム ヨーグルト みそ	こめ じゃがいも はるさめ	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ グリンピース缶 きゅうり りんご	ヨーグルト たべっこどうぶつ	377	12.1	2.3	1.1	ゆかり おにぎり
26 /土	カレーうどん 牛乳 パナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ パナナ	牛乳 サラダせん	476	17.1	13.8	2.2	サラダせん
28 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) かに玉 ブロッコリー昆布茶 南瓜煮 りんご	とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん りんご 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ グリーンピース缶 ブロッコリー	牛乳 ポテトもち	531	19.3	12.9	2.4	ポテトもち
29 /火	雑穀ご飯 味噌汁(人参・切干大根) 炒り鶏 梅肉和え わかめ入りかき揚げ りんご	ほしえび あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ざつこくまい こんにやく ごま油 さつまいも	切干しいたけ にんじん れんこん 乾しいたけ りんご いんげん こまつな パナナ ほうれんそう うめし	牛乳 バナナ	488	16.4	12.6	1.4	バナナ
30 /水	ご飯 味噌汁(大根・人参) 肉のりんごソース煮 白菜のおひたし ひじき煮 りんご	ぶたにく だいず さつま揚げ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン しらたき	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ りんご しょうが はくさい ひじき いんげん	牛乳 マヨトースト	543	24.7	14.8	2.0	わかめ おにぎり

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。





10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・ほうれん草) 厚揚げ豚肉巻き 小松菜炒め わかめの酢の物 りんご	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	ほうれんそう しめじ にんじん えのき こまつな たまねぎ わかめ きゅうり かぶ りんご	牛乳 マーマレード サンド	317	12.5	10.10	0.10	ジャム サンド
2 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) ひじき卵焼き 切干大根煮 ほうれん草なめたけ和え りんご	とうふ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ	ねぎ キャベツ ひじき いんげん にんじん なめたけ 切干しだいこん グリーンピース 缶 りんご	牛乳 甘納豆焼	305	12.4	10.8	0.9	ゆかり おにぎり
3 /木	文化の日									
4 /金	牛乳 中華丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 五色甘酢あえ りんご	ぶたにく うずら卵 とうふ ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ	はくさい にんじん ピーマン たけのこ にんにく ねぎ かぶ きゅうり ひじき りんご	牛乳 ココナッツサブレ	355	12.8	13.7	0.8	ごま おにぎり
5 /土	牛乳 卵うどん 牛乳 パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	牛乳 かーさんケット	282	11.9	10.8	1.3	かーさん ケット
7 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 半月卵の甘酢焼き いんげん胡麻和え さつまいも天ぶら りんご	とうふ たまご ぎゅうにゅう ほしえび みそ	こめ さつまいも ごま こむぎこ	えのき にんじん いんげん りんご のり	牛乳 うす焼き	339	14.3	12.2	0.8	うすやき
8 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・もやし) 高野豆腐のはさみ煮 小松菜の三色和え りんご	こうやとうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 生クリーム たまご	こめ かたくりこ ごま ごま油 さつまいも バター	しめじ もやし にんじん コーン缶 乾しいたけ いんげん こまつな キャベツ りんご	牛乳 スイートポテト	324	12.7	11.4	0.6	さつまいも
9 /水	牛乳 感謝丸カレー かき玉汁 大根サラダ りんご	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 食パン マーガリン	たまねぎ にんじん わかめ だいこん きゅうり りんご	牛乳 りんごパン	357	12.6	13.4	1.0	りんごパン
10 /木	牛乳 かき揚げ丼 さつまい 煮豆 りんご	ほしえび とりにく ささげ豆 ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ さつまいも こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	牛乳 キンピスビスケット 小魚	353	13.1	10.4	0.6	ぎんぴす ビスケット
11 /金	牛乳 ご飯 秋の味噌汁(里芋・きのこ) 鮭のもみじ焼き 白菜の磯辺和え りんご	とうふ さけ ぎゅうにゅう みそ	こめ さといも 食パン	えのき しめじ にんじん たまねぎ バセリ はくさい ほうれんそう のり りんご いちご ジャム	牛乳 ジャムサンド	375	17.0	12.3	0.9	ゆかり おにぎり
12 /土	牛乳 あったかうどん 牛乳 パナナ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ こまつな にんじん 乾しいたけ パナナ	牛乳 白い風船	315	12.0	11.7	1.8	白い風船
14 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・葱) チーズオムレツ 小松菜煮浸し ひじき煮 りんご	とうふ たまご チーズ あぶらあげ だいず さつまいも ぎゅうにゅう	こめ しらたき ホットケーキミックス	だいこん ねぎ こまつな ひじき にんじん いんげん りんご	牛乳 りんご蒸しパン	372	15.6	13.8	1.2	ジャム サンド
15 /火	牛乳 ご飯 豚汁 鯖の味噌煮 いんげん胡麻和え ジャガイモ金平 りんご	ぶたにく あぶらあげ さば ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも しらたき	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ しょうが いんげん りんご	牛乳 ジャイアント コーン	417	15.4	17.4	0.9	ごま おにぎり
16 /水	牛乳 ゆかりご飯 味噌汁(板麩・わかめ) ギョーザ 野菜炒め りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ いたふ ごま油	わかめ ねぎ キャベツ たら しょうが たまねぎ しめじ ピーマン にんじん りんご いちご ジャム	牛乳 クラッカーサンド チーズ	303	11.4	11.6	0.8	星たべよ
17 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(わかめ・板ふ) れんこん肉団子 キャベツのおひたし もやし炒め りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ こむぎこ パン粉 ごま油 さつまいも	わかめ にんじん れんこん キャベツうめもやし たまねぎ ピーマン りんご	牛乳 焼き芋	349	13.6	11.9	1.3	さつまいも
18 /金	牛乳 ドライカレー 大根スープ 白菜サラダ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油 食パン	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン しいたけ パプリカ にんじん だいこん こまつな はくさい レモン汁 りんご	牛乳 食パン (マーガリン)	350	12.9	13.1	1.0	ゆかり おにぎり
19 /土	牛乳 五目うどん 牛乳 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	359	14.3	16.3	1.2	ココナツ サブレ
21 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・しめじ) 豆腐チャンプルー わかめの酢の物 小魚ふりかけ りんご	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ほしえび みそ	こめ ごま こむぎこ	にんじん はくさい しめじ ねぎ わかめ きゅうり かぶ ひじき りんご キャベツ あおのり	牛乳 お好み焼き	332	15.1	12.1	0.9	ジャム サンド
22 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 鶏のさっぱり煮 付け野菜 さつま芋オレンジ煮 りんご	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ さつまいも	えのき こまつな しょうが にんにく もやし にんじん いんげん りんご オレンジジュース	牛乳 黒糖かりんとう	348	14.2	10.7	0.5	ごま おにぎり
23 /水	勤労感謝の日									
24 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 豚肉の紅茶煮 ボイル野菜 すき昆布煮 りんご	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ しらたき 食パン グラニュー糖	にんじん こまつな もやし いんげん すき昆布 りんご	牛乳 シュガートースト	342	14.1	11.8	1.3	シュガ ートースト
25 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 肉じゃが煮 春雨の酢の物 りんご	ぶたにく ハム ヨーグルト みそ	こめ じゃがいも はるさめ	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ グリンピース缶 きゅうり りんご	ヨーグルト たべっこどうぶつ	254	9.2	4.9	0.6	ゆかり おにぎり
26 /土	牛乳 カレーうどん 牛乳 パナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ パナナ	牛乳 サラダせん	326	12.7	11.9	1.2	サラダせん
28 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) かに玉 ブロッコリー昆布茶 南瓜煮 りんご	とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん りんご 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ グリーンピース缶 ブロッコリー	牛乳 ポテトもち	337	12.9	10.2	1.7	ポテトもち
29 /火	牛乳 雑穀ご飯 味噌汁(人参・切干大根) 炒り鶏 梅肉和え わかめ入りかき揚げ りんご	ほしえび あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ざっくまい こんにやく ごま油 さつまいも	切干しだいこん にんじん れんこん 乾しいたけ りんご いんげん こまつな パナナ ほうれんそう うめぼし	牛乳 バナナ	331	12.4	11.1	0.8	バナナ
30 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 肉のりんごソース煮 白菜のおひたし ひじき煮 りんご	ぶたにく だいず さつまいも ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン しらたき	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ りんご しょうが はくさい ひじき いんげん	牛乳 マヨトースト	336	15.6	10.9	0.9	わかめ おにぎり

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



11月の離乳食予定表

令和4年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2 家族の日集会	3	4	5
	かゆ・汁 厚揚げ煮 酢の物	かゆ・汁 湯豆腐 切干煮	文化の日	かゆ・汁 あんかけ豆腐 五色和え	煮込みうどん バナナ
	ジャムサンド	卵なしホットケーキ		白せんべい	ヨーグルト
7	8	9 誕生会	10	11	12
かゆ・汁 湯豆腐 さつま芋煮	かゆ・汁 高野の含め煮 小松菜和え	かゆ・汁 鶏のくず煮 煮野菜	かゆ・汁 煮野菜あん 煮豆	かゆ・汁 煮魚(鮭) 白菜おひたし	あったかうどん バナナ
うすやき	さつま芋煮	りんごパン	煮りんご	ジャムサンド	ヨーグルト
14	15	16	17	18 生活発表会 総練習	19
かゆ・汁 ツナ煮 ひじき煮	かゆ・汁 煮魚(たら) じゃがいも金平	かゆ・汁 豚そぼろ 煮野菜	かゆ・汁 肉団子煮 キャベツ和え	かゆ・汁 豚そぼろあん 白菜サラダ	五目うどん バナナ
りんご蒸しパン	白せんべい	うどん	焼き芋	ジャムサンド	ヨーグルト
21	22 勤労感謝の集い	23	24	25	26
かゆ・汁 豆腐チャンプルー わかめ和え	かゆ・汁 鶏のやわらか煮 煮野菜	勤労感謝 の日	かゆ・汁 豚と野菜の煮物 すき昆布煮	かゆ・汁 肉じゃが煮 春雨和え	煮込みうどん バナナ
うすやき	白せんべい		ジャムサンド	煮りんご	ヨーグルト
28	29	30	<div data-bbox="821 1361 1460 2161" data-label="Complex-Block"> <h3>季節と食のはなし</h3> <h4>免疫力を高める食事</h4> <p>免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆・大豆製品など) ●ビタミン類 (野菜、果物、ナッツ類など) ●発酵食品 (みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど) <p>免疫細胞を活性化させる働きがあります。</p> <p>ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。</p> <p>免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。</p> </div>		
かゆ・汁 湯豆腐 かぼちゃ煮	かゆ・汁 炒り鶏 さつま芋煮	かゆ・汁 りんごソース煮 ひじき煮			
ポテトもち	煮りんご	ジャムサンド			

