

2021年11月



## 予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

自安月:		初旬 5・6ヵ月齢	中旬 7・8ヵ月齢	後期 9~11ヵ月齢	完了期 12~18ヵ月齢	自安月:		初旬 5・6ヵ月齢	中旬 7・8ヵ月齢	後期 9~11ヵ月齢	完了期 12~18ヵ月齢		
月	1	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゅべつのやわらか漫し 味噌汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゅべつのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 きゅべつのツナ和え 味噌汁	水	17	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根と高野豆腐煮 すりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 大根と高野豆腐煮 すりながし スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 大根と高野豆腐煮 すりながし スープ ミルク	ごはん 鮭の蒸みそ焼き 大根と高野豆腐煮 すりながし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト 牛乳	スイートポテト 牛乳			おやつ	ミルク	アッフルスクエア 牛乳	アッフルスクエア 牛乳	
火	2	■ 感食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮漫し スープ ミルク	軟飯 豆腐ハンバーグ 白菜の煮漫し 味噌汁	ごはん 豆腐のそぼろあん 白菜の煮漫し 味噌汁	木	18	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごジャムサンド 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳			おやつ	ミルク	じゅわじゅわのトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	じゅわじゅわのトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	
水	3	■ 感食	<b>文化の日</b>				金	19	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	おかゆ 鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ スープ ミルク	おかゆ 鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ スープ ミルク			おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	
木	4	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ スープ ミルク	土	20	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめぬきり 牛乳			おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	
金	5	■ 感食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゅべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゅべつのやわらか漫し 味噌汁	軟飯 温野菜のそぼろあん きゅべつのツナ和え 味噌汁	ごはん 温野菜のそぼろあん きゅべつのごま和え 味噌汁	月	22	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳			おやつ	ミルク	オレンジポンチ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	
土	6	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根の煮あんかけ スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮あんかけ 味噌汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮あんかけ 味噌汁	ごはん 豚のすりての甘辛炒め 大根の煮あんかけ 味噌汁	火	23	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳			おやつ	ミルク	フレンチトーストジャムソース 牛乳	フレンチトーストジャムソース 牛乳	
月	8	■ 感食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゅべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白鳥魚のトマト煮 きゅべつのやわらか漫し 味噌汁	軟飯 白鳥魚のトマト煮 きゅべつのやわらか漫し 味噌汁	ごはん 白鳥魚の香味揚げ コールスローラダ 味噌汁	水	24	おやつ	ミルク	白鳥魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	白鳥魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳			おやつ	ミルク	ちんすこう 牛乳	ちんすこう 牛乳	
火	9	■ 感食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	野菜とほほ煮 南瓜の煮物 三色やわらか漫し 味噌汁	軟飯 南瓜の煮物 三色やわらか漫し 味噌汁	ごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	木	25	おやつ	ミルク	玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おやつ	おやつ
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ丼 牛乳	ツナ丼 牛乳			おやつ	ミルク	五平ちら（軟飯） 牛乳	五平ちら（軟飯） 牛乳	
水	10	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ ボテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 ボテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	金	26	おやつ	ミルク	白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごヨーグルト 牛乳	りんごヨーグルト 牛乳			おやつ	ミルク	パナスクエア 牛乳	パナスクエア 牛乳	
木	11	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大豆わかめ軟飯 ダイコンのやわらか煮 やわらか漫し 味噌汁	軟飯 大豆わかめ軟飯 ダイコンのやわらか煮 やわらか漫し 味噌汁	ごはん 豆腐のすりながし 胡麻のすりながし スープ ミルク	土	27	おやつ	ミルク	豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳			おやつ	ミルク	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
金	12	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 玉ねぎのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 人参のやわらか煮 すりながし スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 人参のやわらか煮 すりながし スープ ミルク	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう すりながし 味噌汁	月	29	おやつ	ミルク	くたくたにゅうめん 人参のすりながし フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ コロコロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳			おやつ	ミルク	朝おにぎり 牛乳	朝おにぎり 牛乳	
土	13	■ 感食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 豆腐のあんかけ 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐ステーキ野菜あん 南瓜のやわらか煮 すりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐ステーキ野菜あん 南瓜のやわらか煮 すりながし スープ ミルク	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん かぼちゃサラダ すりながし スープ ミルク	火	30	おやつ	ミルク	プロッコリーのすりながし 胡麻のすりながし スープ ミルク	温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニのやわらか煮 味噌汁	
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリー 牛乳			おやつ	ミルク	キャロットケーキ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	
月	15	■ 感食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゅべつのやわらか漫し スープ ミルク	軟飯 チャキンガレー ひじきサラダ フルーツ スープ	★お楽しみみやげ 牛乳	月	29	おやつ	ミルク	朝あさりの味噌汁 牛乳	朝あさりの味噌汁 牛乳	
		おやつ	ミルク	ミルク	さつま芋の煮つぶし さつま芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし さつま芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	
火	16	■ 感食	おかゆ じゅわじゅわの煮つぶし さつま芋の煮つぶし 豆腐スープ ミルク	おかゆ じゅわじゅわの煮つぶし さつま芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク	軟飯 じゅわじゅわの煮つぶし さつま芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク	ごはん じゅわじゅわの沖縄ご飯 牛乳	火	30	おやつ	ミルク	ショージー（沖縄風ご飯） 牛乳	ショージー（沖縄風ご飯） 牛乳	
		おやつ	ミルク	ミルク	★お楽しみみやげ 牛乳	★お楽しみみやげ 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	

秋も深まり、山々の紅葉や軒に貼れる季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しいと感じさせてくれます。

冬の訪れに備えて、こどさんの味覚を取り入れたバランスの良い食事を心がけよう。

□感想の掲載をよろしくお願いします。

11月23日は「世界労働感謝の日」です。

毎日の食事にはたくさん人の手のがかけられています。

たとえば、「はんぱ食べるためには、「お米を作る人」

「精米してくれる人」」「育ててくれる人」「こはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が関わっています。

感謝の気持ちを忘れないのでね。

●マヨネーズは卵黄使用のものを使正在してあります。

●ホットケーキミックス、カレーワンプレート・チルドレイン等は卵・乳製品不使用のものを使用しております。

●はんぱは昆布だしとごま味噌、スープ・すり身は昆布だしと唐辛子味噌で使われています。

※以上は昆布だしとごま味噌、スープ・すり身は昆布だしと唐辛子味噌で使われています。

※以上は昆布だしとごま味噌、スープ・すり身は昆布だしと唐辛子味噌で使われています。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

・身体をあたためるメニュー

・鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・スープ煮

・身体をあたためる食品

・粥・ニラ・玉ねぎ・しょうが・ニンニク・かぼちゃ

・ごぼう・ニンジン・ダイコンなど

・感謝の気持ちを込めてね

