



11月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん かに玉あんかけ ジャーマンポテトサラダ わかめとえのきの味噌汁 キウイフルーツ	粥 野菜煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	黄金もち お茶
2	木	豚丼 ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
3	金	文 化 の 日			
4	土	タマゴサンド チーズ ミニゼリー 牛乳	パン粥 チーズ ミニゼリー	飲み物	せんべい お茶
6	月	麦ごはん 魚のおろし煮 スパゲッティサラダ もやしとにんじんの味噌汁 パイン	粥 味噌汁 煮魚 野菜煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ハワイア
7	火	麦ごはん 牛肉のれんこん味噌炒め クイックサラダ 豆腐とあさつきの澄まし汁 パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 豆乳
8	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ごぼうサラダ わかめと長ネぎの味噌汁 キウイフルーツ	粥 レバーベスト にんじん煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨー グルト ビスケット
9	木	中華丼 ハムサラダ チンゲンサイの澄まし汁 みかん	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 澄まし汁 フルーツ	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
10	金	麦ごはん チーズハンバーグ 人参グラッセ 豆乳クラムチャウダー パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 チーズ スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	カレーポップコーン お茶
11	土	ハムチーズサンド ミニゼリー パナナ 牛乳	パン粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
13	月	麦ごはん 煮魚 五目納豆 もやしのカレードレッシング ミニトマト ほうれん草と麩の味噌汁 キウイフルーツ	粥 煮魚 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ドーナツ 紅茶
14	火	麦ごはん 焼肉 さつまの甘煮 白菜としいたけのスープ みかん	粥 さつまの煮物 鶏のそぼろ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
15	水	肉みそうどん ゆでたまご チーズ 野菜の甘酢漬け パナナ	煮込みうどん 野菜煮 チーズ フルーツ	ビスケット 豆乳	スティックパン 牛乳
16	木	ハッシュドビーフ キャベツの塩昆布和え じゃがいもの油揚げの味噌汁 みかん	粥 キャベツのお浸し かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
17	金	★ 誕 生 会 お 楽 し み 献 立 ★		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
18	土	ジャムパン 牛乳	パン粥 飲み物	飲み物	
20	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き マカロニサラダ ごぼうとにんじんの味噌汁 みかん	粥 鮭煮 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 紅茶
21	火	バターしょうゆスパゲッティ チーズ かにかまサラダ わかめともやしのスープ パナナ	スパゲッティ煮 キャベツのお浸し チーズ スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
22	水	パン さつまいものツナグラタン ほうれん草としめじのソテー コンソメスープ パナナ	パン粥 さつまの煮物 ほうれん草の おひたし スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
23	木	勤 労 感 謝 の 日			
24	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のフレーク和え 白菜としめじの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	フルーツゼリー
25	土	おにぎり ボイルウインナー チーズ 牛乳 ブルー	粥 ウインナー チーズ ブルー	飲み物	ビスケット お茶
27	月	麦ごはん クリームシチュー ブロッコリーのチーズおかか和え レタススープ キウイフルーツ	粥 マッシュポテト 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 豆乳	ふかし手 お茶
28	火	麦ごはん 豚カツ キキャベツ 大根サラダ 小松菜ともやしの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨ ーグルト せんべい
29	水	麦ごはん マーボー春雨 ピーナツ和え 豆腐の中華スープ みかん	粥 春雨煮 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	蒸しパン お茶
30	木	カレー ひじきのサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 りんご	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク

食育便り

かぜに負けない体をつくる ビタミンC



新鮮な果物にはビタミンCが豊富に含まれています。特にいちご、キウイフルーツ、かき、オレンジ、みかんなどに多く、そのまま食べられるため、ビタミンCの損失も少なくて済みます。旬の美味しい果物で、しっかりビタミンCを補給しましょう！