



日	曜	献立名	離乳食	3 歳未満児 おやつ	全児午後おやつ	
1	木	中華丼 オーロラサラダ 豆腐と大根の味噌汁 りんご	粥 野菜煮 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳	
2	金	麦ごはん 肉じゃが もやしのナムル 長ネギと生揚げの味噌汁 バナナ	粥 野菜煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン お茶	
3	土	文 化 の 日				
5	月	麦ごはん 魚の甘酢あん ほうれん草のごま和え 納豆 わかめと大根の味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌 汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ	
6	火	クリームスパゲッティ フライドポテト ミニトマト キャベツスープ バナナ	煮込みうどん 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
7	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のカリフラワー 豆腐としいたけのスープ みかん	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	チーズ 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
8	木	カレー ごぼうサラダ キャベツとしめじの味噌汁 りんご	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳	
9	金	おにぎり 豚汁 ボイルウインナー きゅうりの漬物 ヤクルト みかん (芋煮会)	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	たぬきうどん	
10	土	ツナサンド チーズ 牛乳 バナナ	パン粥 チーズ 飲み物 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
12	月	麦ごはん さんまのかば焼き風 ピーナツ和え 納豆 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 小松菜のお浸し ひきわり 納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	さつまいも蒸しパン お茶	
13	火	パン ポパイオムレット マカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー バナナ	パン粥 ほうれん草煮 マカロニ煮 スープ フルーツ	ブルー 豆乳	おにぎり お茶	
14	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ひじきサラダ わかめと長ネギの味噌汁 みかん	粥 レバーペースト キャベツのお浸 し 味噌汁 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	木	豚丼 きゅうりとかまぼこの和え物 豆腐の中華スープ りんご	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット カルピス	
16	金	肉みそうどん ゆでたまご ミモザサラダ バナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳	
17	土	タマゴサンド チーズ 牛乳 バナナ	パン粥 チーズ 飲み物 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
19	月	麦ごはん 煮魚 味噌マヨ和え もやしと人参の味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	スティックパン 牛乳	
20	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き かぼちゃの煮物 納豆 大根と麩の味噌汁 バナナ	粥 根菜煮 かぼちゃ煮 ひきわり納 豆 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	みだらし団子 お茶	
21	水	お 誕 生 日 × メ ニ ュ ー ★パン ミートローフ キキャベツ ポテトサラダ コンソメスープ みかん★			ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
22	木	マーボー丼 にんじんとフルーツのサラダ わかめとえのきの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット はちみつレモン	
23	金	勤 労 感 謝 の 日				
24	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 バナナ	粥 チーズ 飲み物 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
26	月	麦ごはん さばの味噌煮 フロccoliリーのチーズおかか和え チンゲン菜の澄まし汁 みかん	粥 煮魚 フロccoliリーのお浸し すまし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 豆乳	
27	火	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 煮豆 バナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 煮豆 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	桜えびトースト お茶	
28	水	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー	
29	木	カレー キャベツのフレーク和え ほうれん草とがんもの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
30	金	麦ごはん とんかつ キキャベツ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フ ルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグ ルト ウエハース	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り

11月13日は県民の日！いばらきの食べ物について知ろう！

こんなにあるよ！茨城県の全国1位の農産物



メロン



くり



レンコン



ほしいも



ピーマン



はくさい



レタス(春・冬)



ねぎ(夏)



みすな



チンゲン菜



たまご