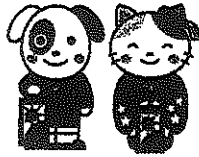


11月



幼児食こんだて

社会福祉法人 みどり福祉会
みどり保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 野原正子

平成26年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1 土	焼きそば ウインナー リンゴ	Caポーロ 調理パン	豚肉 ウインナー	焼きそば	キャベツ 人参 もやし ピーマン ニラ りんご	17 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 トマト添え みそ汁 梨	クラッカー タンパクルー ミルク	豚肉 ひじき 大豆 ちくわ わかめ	米 麦	ピーマン 人参 コンニャク ニラ トマト 大根 ネギ 梨	
4 火	キーマカレー きゅうりの甘酢 枝豆 すまし汁 桃缶	クラッカー くずもち ミルク	鶏肉 しらす干し わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン きゅうり 枝豆 桃缶	18 火	芋ごはん 西京焼き しゃきしゃき炒め あおさ汁 ほうれん草おひたし ぶどう	チーズ ぜんざい	白身魚 カマボコ 豆腐 あおさ	米 麦 さつまいも	ごぼう 人参 もやし ほうれん草 ネギ コンニャク ぶどう	
5 水	麦ごはん 豚肉みそ焼き 鮎と野菜の炒め すまし汁 梨	バナナ 大学芋 ミルク	豚肉 卵 カマボコ のり佃煮	米 麦 スパゲティ	赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ニラ しいたけ たけのこ	19 水	あわごはん 沖縄風煮付け 大豆サラダ そうめん汁 リンゴ	バナナ 麦ファー ヨーグルト	厚揚げ 昆布 豚肉 大豆	米 あわ そうめん	大根 コンニャク しめじ 人参 きゅうり ネギ りんご しいたけ	
6 木	ひじきごはん 鮭のキャブ焼き ほうれん草のソテー みそ汁 柿	せんべい 揚げパン ミルク	豚ひき肉 油あげ ひじき 絹ごし豆腐	米 麦	こんにやく 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン えのきだけ ほうれん草	20 木	 沖縄そば 野菜炒め 柿	せんべい 誕生日ケーキ カルピス	 誕生日ケーキ			
7 金	スパゲティミートソース コーンサラダ かき卵スープ みかん	チーズ いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 チーズ	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきだけ	21 金	沖縄そば 野菜炒め 柿	りんご おにぎり (手作りふりかけ)	豚肉 かまぼこ	沖縄そば	キャベツ 人参 ピーマン ネギ 柿	
8 土	沖縄そば ぼりぼりきゅうり 梨	ウェハース 調理パン	豚肉 カマボコ	沖縄そば	きゅうり ねぎ 梨	22 土	じゅーしー ゆし豆腐 ぼりぼりきゅうり みかん	ウェハース 調理パン	豚肉 ゆし豆腐 ひじき	米	人参 しいたけ きゅうり ネギ	
10 月	麦ごはん ブロッコリー 鶏肉の照り焼き コンニャクのソテー みそ汁 みかん	クラッカー ツナサンド ミルク	鶏肉 焼き豚 油あげ わかめ	米 麦	こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 ブロッコリー なす わかめ みかん	25 火	麦ごはん 麻婆豆腐 ポイルウインナー みそ汁 きゅうりの中華風 みかん	チーズ 芋天ぷら ミルク	豆腐 豚ひき肉 ウインナー わかめ	米 麦	玉ねぎ しいたけ 人参 ネギ きゅうり たけのこ ニラ みかん	
11 火	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ ぶどう	チーズ じゅーしーおにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	パン マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり レーズン かぼちゃ ぶどう りんご	26 水	麦ごはん さばのみそ煮 ブロッコリー 切干大根のイリチー すまし汁 みかん	バナナ えびせん プリン	さば 絹ごし豆腐 カマボコ	米 麦	人参 切干大根 かんぴょう コンニャク ブロッコリー しいたけ たけのこ みかん	
12 水	タコライス ちくわの磯辺揚げ カリカリきゅうり 春雨スープ 柿	りんご ふかし芋 ミルク	ちくわ 豚ひき肉 玉ねぎ 豚肉	米 麦	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 長ネギ キャベツ 柿	27 木	カレーピラフ チキン唐揚げ パンプキンサラダ かき卵スープ ぶどう	せんべい スコーン 野菜ジュース	鶏肉 ハム 卵	米 麦 じゃがいも	人参 マッシュルーム コーン缶 玉ねぎ かぼちゃ えのきだけ チンゲン菜 ぶどう	
13 木	麦ごはん 魚のコーン風味焼き きんぴらごぼう みそ汁 ほうれん草ツナあえ 梨	せんべい ちんぴん ミルク	白身魚 カマボコ ツナ缶 豆腐	米 麦 黒米	コーン缶 ごぼう 人参 こんにやく ニラ ほうれん草 白菜 梨	28 金	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め みそ汁 ほうれん草ツナあえ 梨	りんご ブラウニー ミルク	白身魚 豚肉 油揚げ ツナ缶	米 麦	サラダ菜 たけのこ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 なす	
14 金	♪七五三お楽しみ御膳♪ 黒米ごはん 昆布イリチー エビフライ(タルタルソース) フルーツ ブロッコリー添え イナムルチ	クッキー リッツ アイスクリーム	えび ちくわ 豚肉 カステラカマボコ	米 麦	玉ねぎ パセリ かんぴょう 人参 こんにやく ブロッコリー 大根 りんご 柿	29 土	親子どんぶり きゅうりとわかめ ゆし豆腐 みかん	ウェハース 調理パン	鶏肉 わかめ しらす干し ゆし豆腐	米 麦	しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ きゅうり みかん	
15 土	ホワイトシチュー ウインナー リンゴ	ウェハース 調理パン	鶏肉 ウインナー	米 麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

