

令和5年11月離乳午前食献立表 No. 1

日付		曜	中期後半	後期
1	15/29	水	①にゅうめん（キャベツ） ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん（キャベツ） ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮
2	16/30	水	①全がゆ ②大根のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②大根のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮
	17	金	①全がゆ ②もやしのスープ ③ピーマンとしらす煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ピーマンとしらす煮 ④胡瓜と人参煮
	18	土	①煮込みうどん(人参) ③豆腐といんげん煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん(人参) ③豆腐といんげん煮 ④さつま芋煮
6	20	月	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚のごま焼き ④キャベツと人参煮
7	21	火	①食パン ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④じゃが芋とブロッコリー煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④じゃが芋とブロッコリー煮
8	22	水	①全がゆ ②大根のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④キャベツと人参煮
9		木	①全がゆ ②ピーマンのスープ ③ささみあん ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①軟飯 ②ピーマンのスープ ③ささみあん ④じゃが芋と玉ねぎ煮
10		金	①全がゆ ②白菜のスープ ③ピーマンとひき肉あん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③ピーマンとひき肉あん ④キャベツと胡瓜煮
11	25	土	①煮込みうどん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮
13	27	月	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮
14	28	火	①全がゆ ②いんげんのスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④人参煮	①軟飯 ②いんげんのスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④人参煮

令和5年11月離乳午後食献立表 No. 2

日付		曜	中期後半	後期
1	15/29	水	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④白菜とピーマン煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④白菜とピーマン炒め
2	16/30	木	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め
	17	金	①にゅうめん(白菜) ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮	①にゅうめん(白菜) ③ささみあん ④じゃが芋と人参炒め
	18	土	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮
6	20	月	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ炒め
7	21	火	①全がゆ ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ炒め
8	22	水	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参炒め
9		木	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ炒め
10		金	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶとひき肉あん ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶとひき肉あん ④チンゲン菜と人参炒め
11	25	土	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしとコーン炒め
13	27	月	①全がゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜みそ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋炒め
14	28	火	①食パン ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮	①トースト ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参炒め

令和5年11月 完了食献立表

日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	鶏やカになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	15/29	水	牛乳 ①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②みつばのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺・ごま油 じゃが芋・油 米・もち米 エッグケア	豚肉・ウィンナー 鶏肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ にら・コーン・長ねぎ 玉ねぎ・人参・みつば いんげん・椎茸
2	30	木	マンナ ①ひじきご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①ツナの和風パスタ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 しらたき・油 スパゲティ 麩	油揚げ・みそ 豚肉・ツナ 牛乳	人参・ひじき・みつば 大根・万能ねぎ・玉ねぎ グリーンピース・しめじ 小松菜・ブロッコリー
3	17	金	牛乳 ①☆ぼっかけ ②☆みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④ビーフンサラダ ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・しらたき ビーフン・ごま油 エッグケア バターロール	みそ 牛乳・かつお節 厚揚げ・かまぼこ ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 長ねぎ・わかめ キャベツ・みかん缶 胡瓜・白菜
4	18	土	クラッカー ①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②白菜のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	乾うどん さつま芋 米・エッグケア	豚肉・豆腐 ツナ	人参・大根・白菜 万能ねぎ・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン
6	20	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③秋鮭のみもじ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①桃のフルーチェ ②みつばのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・油 フルーチェ エッグケア	油揚げ・みそ 鮭・牛乳	わかめ・チンゲン菜 人参・キャベツ 桃缶・みつば
7	21	火	牛乳 ①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ③揚げ豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①スイートポテト ②かぶのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・油 さつま芋	卵・豆腐・みそ 豚肉 豆乳 牛乳	なめこ・万能ねぎ 人参・いんげん もやし・ゆかり・かぶ キャベツ・コーン
8	22	水	クラッカー ①菜飯 ②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) ③☆ザンギ ④コールスロー ⑤フルーツ	①お麩ラスク ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・油 じゃが芋・片栗粉 麩・バター 小麦粉	みそ・鶏肉 牛乳	菜飯ご飯の素 生姜・にんにく 人参・キャベツ・玉ねぎ コーン・万能ねぎ
10	24	金	ヨーグルト ①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカーサンド ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・クラッカー カレールー・ジャム マカロニ・油 エッグケア・バター	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ
11	25	土	クラッカー ①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①昆布のおにぎり ②麩のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	スパゲティ・油 じゃが芋 昆布・麩	豚肉・ツナ	玉ねぎ・ピーマン わかめ・白菜 ブロッコリー・人参
13	27	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鯖のおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①さつま芋蒸しパン ②チンゲン菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油・ごま油 片栗粉じゃが芋 蒸しパンミックス	みそ・鯖 牛乳	玉ねぎ・大根おろし 小松菜・人参・もやし チンゲン菜
14	28	火	牛乳 ①ハムコーンサンド ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②じゃが芋のみそ汁 ⑥麦茶 ⑤フルーツ	食パン・エッグケア じゃが芋・油 ホワイトソース ごま・米	ハム・大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ	コーン・玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかりご飯の素

★お楽しみ給食★

9	木	牛乳 ①ご飯(ふりかけ3種) ②コーンスープ ③ハンバーグ ④-1大根サラダ ④-2アツタリ ④-3ミニトマト ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・バター パン粉・小麦粉 コーンクリーム ケーキ・ココア	豚肉 牛乳 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・大根・胡瓜 ごま塩ゆかりご飯の素 ブロッコリー・ミニトマト 炊き込みわかめコーン
---	---	---	----------------------	--	----------------------	--

★・・・6日20日・・・新潟のみそを使用 17日福井のみそを使用します。

☆・・・8日22日のザンギは北海道 17日のぼっかけは福井の郷土料理です。