

# 令和6年11月 乳児食献立表

福祉給食センター

| 日  | 曜 | こんだてめい                                               | ち・にく・ほねになるもの<br>(あかい)        | 体の調子をととのえるもの<br>(みどりいろ)                                   | はたらく力になるもの<br>(きいろ)                      | 備考                                         | おやつ                                                 |
|----|---|------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | 金 | 牛乳<br>レーズンロール<br>ヒレカツ<br>ミネストローネ<br>フルーツ和え           | 牛乳<br>豚肉<br>ベーコン             | 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト<br>みかん もも バイン                 | レーズンロール<br>小麦粉 油 パン粉<br>じゃがいも<br>りんごジュース | ヒレカツ<br>0歳児：1個<br>1歳児：1個<br>2歳児：2個         | おはぎ                                                 |
| 2  | 土 | 牛乳<br>焼きそば                                           | 牛乳<br>豚肉 煮込み竹輪               | 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし                                      | 焼きそばめん                                   |                                            | パン・牛乳                                               |
| 5  | 火 | 牛乳<br>ごはん<br>鮭のみぞれあえ<br>豆腐とお餅のすまし汁<br>メロン            | 牛乳<br>鮭<br>豆腐                | 大根<br>人参 しいたけ ねぎ えのきたけ ほうれん草<br>メロン                       | 米 麦<br>小麦粉 片栗粉<br>麩                      |                                            | ぶどうヨーグルト<br><br>(ぶどうゼリー)                            |
| 6  | 水 | 牛乳<br>さつまいもパン(1/2)<br>きのこの和風スパゲティ<br>キャベツのスープ<br>バナナ | 牛乳<br>ベーコン<br>油揚げ            | 玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ えのきたけ<br>キャベツ 人参 トマト マッシュルーム<br>バナナ       | さつまいもパン<br>じゃがいも                         |                                            | こくとうしろせんべい<br><br>(ほいくしゅのおやつ)                       |
| 7  | 木 | 牛乳<br>ごはん<br>ちゃんこ鍋<br>ささみの甘酢和え<br>りんご                | 牛乳<br>鶏肉 焼き豆腐<br>鶏ささみ水煮      | 白菜 人参 しいたけ ねぎ 大根 こんにゃく 玉ねぎ<br>きゅうり もやし 人参<br>りんご          | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖 ごま                       |                                            | パウムクーヘン<br><br>(オレンジゼリー)                            |
| 8  | 金 | 牛乳<br>野菜スティックパン<br>鶏の唐揚げ<br>ポークビーンズ<br>オレンジ          | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉 大豆            | 生薑<br>人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース<br>オレンジ                   | 野菜スティックパン<br>油 小麦粉 片栗粉<br>じゃがいも 砂糖       | 鶏の唐揚げ<br>0歳児：1個<br>1歳児：1個<br>2歳児：2個        | カルテツリトルクッキー<br><br>(ほいくしゅのおやつ)                      |
| 9  | 土 | 牛乳<br>みそ煮込みうどん                                       | 牛乳<br>鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ        | 人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ                                          | うどん                                      |                                            | パン・牛乳                                               |
| 11 | 月 | 牛乳<br>ごはん<br>ホタテの膏のりパン粉焼き<br>かき玉汁<br>みかん             | 牛乳<br>ホタテ<br>卵 豆腐            | 青のり<br>玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ<br>みかん                                | 米 麦<br>小麦粉 パン粉<br>片栗粉                    | ホタテの膏のりパン粉焼き<br>0歳児：2個<br>1歳児：2個<br>2歳児：2個 | ブチたい焼き<br><br>(青いりんごゼリー)                            |
| 12 | 火 | 牛乳<br>なめし<br>南瓜のうま煮<br>豆腐のみそ汁<br>メロン                 | 牛乳<br>鶏肉 はんぺん<br>豆腐 みそ       | なめしの素<br>かぼちゃ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ<br>人参 ねぎ えのきたけ<br>メロン    | 米 麦<br>じゃがいも 砂糖<br>麩                     |                                            | サラダゼンべい<減塩><br><br>アップルジュース                         |
| 13 | 水 | 牛乳<br>米粉ロール(1/2)<br>マカロニのケチャップ煮<br>さつま芋のスープ<br>バナナ   | 牛乳<br>鶏肉<br>ハム               | 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ<br>玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜<br>バナナ        | 米粉ロール<br>マカロニ<br>さつまいも                   |                                            | ミルクプリン<br><br>(ピーチゼリー)                              |
| 14 | 木 | 牛乳<br>牛丼<br>蓮根のすり流し汁<br>りんご                          | 牛乳<br>牛肉 煮込み竹輪<br>豆腐 なた      | 人参 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく ねぎ<br>蓮根 人参 小松菜 しいたけ<br>りんご           | 砂糖 米 麦<br>里芋                             |                                            | 国産バインゼリー                                            |
| 15 | 金 | 牛乳<br>食パン(乳含む)<br>かじきのカレー風味揚げ<br>豆乳コンスープ<br>オレンジ     | 牛乳<br>かじき<br>豆腐 ハム           | 人参 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ねぎ<br>オレンジ                               | 食パン<br>油 小麦粉<br>じゃがいも                    |                                            | クッキー<br><br>(ほいくしゅのおやつ)                             |
| 16 | 土 | 牛乳<br>焼きうどん                                          | 牛乳<br>鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ           | 人参 しいたけ ほうれん草                                             | うどん                                      |                                            | パン・牛乳                                               |
| 18 | 月 | 牛乳<br>えびピラフ<br>ブロッコリーのごま和え<br>みかん                    | 牛乳<br>えび ベーコン<br>鶏ささみ水煮      | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>ブロッコリー とうもろこし 人参<br>みかん                  | 米 麦<br>ごま                                |                                            | お星さませんべい<br>(ほいくしゅのおやつ)<br>にゅうさんきんいんりょう<br>(保育所のお茶) |
| 19 | 火 | 牛乳<br>ごはん<br>かしわのひきすり<br>かひのみそ汁<br>メロン               | 牛乳<br>鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ<br>みそ     | ねぎ 人参 こんにゃく 白菜<br>かひ 人参 玉ねぎ しいたけ 切干大根<br>メロン              | 米 麦<br>砂糖 麩<br>じゃがいも                     |                                            | 野菜果実ゼリー                                             |
| 20 | 水 | 牛乳<br>食卓ロール<br>ピーナツチュー<br>かぼちゃサラダ<br>オレンジ            | 牛乳<br>牛肉 豆乳<br>ハム            | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト プルーンエキス<br>かぼちゃ きゅうり 人参<br>オレンジ | 食卓ロール<br>ハヤシルウ じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ マカロニ  |                                            | 桜えびかきもち<br>(保育所のおやつ)<br><br>グレープジュース                |
| 21 | 木 | 牛乳<br>ごはん<br>みそおでん<br>出し巻き卵<br>りんご                   | 牛乳<br>鶏肉 竹輪 はんぺん 生揚げ みそ<br>卵 | 人参 大根 しいたけ さやいんげん こんにゃく<br>りんご                            | 米 麦<br>里芋 砂糖<br>砂糖                       | 出し巻き卵<br>0歳児：1切<br>1歳児：1切<br>2歳児：2切        | バナナのスティックケーキ<br><乳卵不使用><br><br>(アセロラゼリー)            |
| 22 | 金 | 牛乳<br>黒糖ロール<br>すずきの唐揚げあんかけ<br>ポトフ<br>バナナ             | 牛乳<br>すずき<br>ハム              | 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ さやいんげん<br>バナナ                            | 黒糖ロール<br>片栗粉 小麦粉 油 砂糖<br>じゃがいも           |                                            | いちごヨーグルト<br><br>(国産みかんゼリー)                          |
| 25 | 月 | 牛乳<br>ごはん<br>生揚げの中巻煮込み<br>コーンしゅうまい<br>メロン            | 牛乳<br>生揚げ 豚肉<br>豚肉 鶏肉        | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しいたけ ねぎ<br>とうもろこし 玉ねぎ<br>メロン                 | 米 麦<br>片栗粉 ごま油<br>しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖         | コーンしゅうまい<br>0歳児：1個<br>1歳児：1個<br>2歳児：2個     | カルテツいわしおかし<br><br>(保育所のおやつ)                         |
| 26 | 火 | 牛乳<br>ごはん<br>手作りつくね<br>根菜のみそ汁<br>バナナ                 | 牛乳<br>鶏肉 豆乳 みそ<br>豚肉 豆腐 みそ   | 玉ねぎ ねぎ たけのこ<br>人参 ねぎ ごぼう 大根<br>バナナ                        | 米 麦<br>片栗粉 砂糖 パン粉<br>里芋                  |                                            | 白桃のジュレ                                              |
| 27 | 水 | 牛乳<br>きのこのごはん<br>豚汁<br>オレンジ                          | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ 煮込み竹輪<br>豚肉 みそ  | 人参 蓮根 しめじ 干しいたけ さやいんげん えのきたけ エリンギ<br>大根 人参 ごぼう ねぎ<br>オレンジ | 米 麦 砂糖                                   |                                            | おこめと国産りんごの<br>タルト<br><br>(ブルーベリーゼリー)                |
| 28 | 木 | 牛乳<br>ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>白菜のゆかり和え<br>フルーツポンチ       | 牛乳<br>鶏肉 はんぺん<br>鶏ささみ水煮      | 玉ねぎ 人参 グリンピース こんにゃく<br>白菜 もやし 人参 とうもろこし ゆかり粉<br>みかん バナナ   | 米 麦<br>砂糖 じゃがいも 片栗粉<br>砂糖<br>カクテルゼリー 砂糖  |                                            | いちごプリン                                              |
| 29 | 金 | 牛乳<br>ブルーベリーパン<br>ひらめのゴマ風味フライ<br>青梗菜とわかめのスープ<br>みかん  | 牛乳<br>ひらめ<br>わかめ 豆腐          | チンゲン菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ とうもろこし<br>みかん                          | ブルーベリーパン<br>小麦粉 パン粉 油 ごま                 | 誕生日会                                       | アップルゼリー                                             |
| 30 | 土 | 牛乳<br>あんかけ焼きそば                                       | 牛乳<br>豚肉 煮込み竹輪               | 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし                                      | 焼きそばめん 片栗粉                               |                                            | パン・牛乳                                               |

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

## 11月のおすすめ献立♪蓮根のすり流し汁♪

<乳児6人分(大人2人こども2人分)>

蓮根 42g  
人参 36g  
里芋 60g  
小松菜 18g  
なた 24g  
豆腐 1/10丁(48g)  
干しいたけ 2g  
だし汁 約720cc  
醤油 14g  
みりん 2g

- ①だしをとる。蓮根を溶いていれる用で50cc別にしておく。
- ②蓮根以外の材料を食べやすい大きさに切る。
- ③蓮根はすりおろす。干しいたけは戻して切っておく。
- ④だし汁に里芋・人参を入れ、柔らかくなるまで、あくを取りながら煮る。
- ⑤干しいたけ・豆腐・なた・小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥すりおろした蓮根を、別取りした50ccのだしでのばし、まぜながら⑤に加えていく。
- ⑦調味して出来上がり。



## 立 冬

令和6年の立冬(りっとう)は11月7日です。  
つまり冬の始まり。  
こんな時期は、朝晩の気温の差が激しく、体調を崩しがちです。  
旬の野菜である、根菜類の大根や、蓮根、ごぼうなどは体もあたたまり、免疫力も高まります。  
旬の食材を、おいしい時期にいただいて、心も体も元気に過ごしましょう。



## 保育所のおやつ

いわしせんべい やさいクッキー  
おこめせんべい はいがクッキー  
おさかなせんべい みそせんべい  
おほしさませんべい クリームせんべい

ココアクリームクッキー ポップコーン  
きなこせんべい ハートのパイ  
ココナッツサブレ ビスケット  
えびうずやき パナチップ  
しゅうちゅううのはなあげ

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。