

令和2年11月献立表（中期・モグモグ期）

2	3	4	5	6	7
月	火	水	木	金	土
りんご粥 秋野菜の煮物 野菜スープ	文化の日	キャベツ粥 鮭のきゅうりりんごソース 野菜スープ	小松菜粥 豆腐のトマトあんかけ 野菜スープ	秋の味覚粥 カレーとほうれん草のみぞれ煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐の青菜煮 野菜スープ
ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
9	10	11	12	13	14
月	火	水	木	金	土
さつまいも粥 たらのブロッコリー煮 野菜スープ	7倍粥 鶏ときのこのキャベツ煮 野菜スープ	きなこ粥 納豆とささみの小松菜あん 野菜スープ	夕焼け粥 豆腐と青菜の二色煮 野菜スープ	キャベツ粥 鮭のかぶら蒸し 野菜スープ	しらすうどん ほうれん草ときゅうりのサラダ りんごヨーグルト
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
16	17	18	19	20	21
月	火	水	木	金	土
トマトソースうどん にんじんドレッシングサラダ かぶときゅうりのだし煮	ほうれん草粥 鶏肉と野菜の卵あん 野菜スープ	チーズ粥 鮭と小松菜の納豆煮 野菜スープ	八王子産米のお粥 ささみのブロッコリーソース 野菜スープ	りんご粥 豆腐の三色そばろあん 野菜スープ	たっぷり野菜うどん ほうれん草とささみのサラダ 大根の納豆和え
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
23	24	25	26	27	28
月	火	水	木	金	土
勤労感謝の日	しらす青菜粥 鶏肉とりんごのひじき煮 野菜スープ	秋色粥 豆腐とブロッコリーの煮物 野菜スープ	小松菜粥 たらのトマト煮 野菜スープ	パン粥 キャベツのそばろあん 野菜スープ	鶏だしうどん ツナサラダ マッシュポテト
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食は、口に入れた時の食感や舌触りの意識もしましょう。 葉物野菜は繊維が多かったり、舌触りが苦手なお子さんも多い食材のひとつです。 水溶き片栗粉でとろみをつけたり、ペースト状にしてお粥の中に入れてたりすると食べやすくなります。 ひとつ工夫をして、舌触りをよくしてみてはいかがでしょうか。</p> </div> </div>				
月					
キャベツとしらすのにゅう麵 そばろのにんじん煮 ブロッコリーのおかか和え					
ミルク					

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和2年11月献立表（後期・カミカミ期）

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
りんご粥 秋野菜の炒り鶏 キャベツの二色和え 赤ちゃん味噌汁	文化の日	にんじん粥 鮭のきゅうりりんごソース フレンチサラダ 野菜スープ	5倍粥 鶏とごぼうの土佐煮 トマトのチーズ和え 赤ちゃん味噌汁	秋の味覚粥 カレイの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 吹雪汁	5倍粥 ささみと豆腐の青菜煮 きゅうりの彩りサラダ 野菜スープ
きのこのクリームマカロニ ミルク		卵雑炊 ミルク	パンプディング ミルク	お麩ラスク ミルク	こふきいも ミルク
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
さつまいも粥 たらの照り焼き ブロッコリーのチーズ焼き からまつ芋煮	5倍粥 さつまいもときのこのクリーム煮 スティック野菜 野菜スープ	きなこ粥 納豆とささみのあんかけ 小松菜とわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁	夕焼け粥 鶏の豆腐ソース焼き 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	あずき粥 鮭のふんわり焼き かぶとキャベツの味噌煮 赤ちゃんすまし汁	しらすうどん ほうれん草のサラダ りんごヨーグルト
手作りクッキー ミルク	焼きうどん ミルク	芋ようかん ミルク	ごぼうと油揚げのにゅう麺 ミルク	野菜蒸しパン ミルク	きなこ麩レンチトースト ミルク
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
トマトソースうどん にんじンドレッシングサラダ かぶときゅうりのだし煮	5倍粥 野菜たっぷりつくね ナムル 野菜スープ	チーズ粥 鮭のマヨ焼き 納豆と小松菜のごま和え 赤ちゃん味噌汁	八王子産米のお粥 ささみの野菜ソース 八王子産ブロッコリーサラダ 赤ちゃん味噌汁	りんご粥 そばろの三色あん 白菜の甘酢和え くずし豆腐のスープ	たっぷり野菜うどん ほうれん草とささみのサラダ 大根の納豆和え
ごはんおやき ミルク	野菜オムレツ ミルク	焼きいも ミルク	チーズトースト ミルク	きなこ蒸しパン ミルク	ころころおにぎり ミルク
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
勤労感謝の日	しらす粥 鶏肉とりんごのひじき煮 ほうれん草の卵和え 赤ちゃん味噌汁	秋色粥 コロッケ風おやき ブロッコリー れんこんのシャキシャキサラダ 野菜スープ	さつまいも粥 たら大根 トマト 小松菜のお浸し 赤ちゃん味噌汁	パン粥 赤ちゃんハンバーグ ころころマッシュポテト 野菜スープ	鶏だしうどん ツナサラダ スティック野菜
	スイートポテト ミルク	にゅう麺 ミルク	手作りプリン ミルク	お好み焼き蒸しパン ミルク	フルーツコンポート ミルク
30 月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 80%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">●ひとことメッセージ●</p> <p>9か月頃になると食べものの好みができます。また、同じ食材や同じ味付けだとあきてしまうこともあります。一度嫌がった食材は、「嫌い」と決めつけず、調理法や味付けを変えてみるなど工夫をしてみましょう。野菜や魚には様々な種類があります。それらをローテーションしてバリエーションの豊かな食事にしましょう。</p> </div> </div>				

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和2年11月献立表（完了期・パクパク期）

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
	文化の日			立冬メニュー	
軟飯 秋野菜炒り鶏 キャベツと卵の和え物 お麩の味噌汁 りんご きのこのクリームマカロニ 麦茶		にんじん粥 鮭のりんごソース フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト 卵雑炊 麦茶	軟飯 鶏とごぼうの土佐煮 トマトのチーズ和え 小松菜と豆腐の味噌汁 オレンジ寒天 パンプディング 麦茶	秋の味覚粥 カレイの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 吹雪汁 りんご お麩ラスク 麦茶	軟飯 豚肉と豆腐の青菜煮 きゅうりの彩りサラダ もやしのスープ ヨーグルト こふきいも 麦茶
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
				七五三	
さつまいも粥 さわらの照り焼き ブロッコリーのチーズ焼き からまつ芋煮 みかん 手作りクッキー 麦茶	軟飯 さつまいもときのこのクリーム煮 さっぱりサラダ レタススープ りんご 焼きうどん 麦茶	きなこ粥 豚の甘辛煮 小松菜とわかめの和え物 かぼちゃの味噌汁 ヨーグルト 芋ようかん 麦茶	夕焼け粥 鶏のピカタ 青菜とコーンのソテー ポクポクポトフ りんご ごぼうと油揚げのにゅう麺 麦茶	あずき粥 えびのふんわり焼き かぶとキャベツの味噌煮 赤ちゃんすまし汁 赤ちゃんみかん寒天 野菜蒸しパン 麦茶	鶏ときのこのスパゲティ しらすサラダ ほうれん草のスープ ヨーグルト きなこ麩レンチトースト 麦茶
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
			食育の日		
トマトソーススパゲティ にんじんドレッシングサラダ かぶのスープ グレープ寒天 ごはんおやき 麦茶	軟飯 野菜たっぷりつくね ナムル 白菜と卵のスープ みかん 野菜オムレツ 麦茶	チーズ粥 鮭のマヨ焼き 納豆と小松菜のごま和え 赤ちゃん味噌汁 りんご 焼きいも 麦茶	八王子産米のお粥 ささみの野菜ソース 八王子産ブロッコリーサラダ 八王子産キャベツの味噌汁 ヨーグルト チーズトースト 麦茶	軟飯 そぼろの三色あん 白菜の甘酢和え くずし豆腐のスープ 赤ちゃんりんご寒天 きなこ蒸しパン 麦茶	たっぷり野菜ラーメン ほうれん草とささみのサラダ グレープ寒天 ころころおにぎり 麦茶
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
		お誕生会			
勤労感謝の日	しらす粥 鶏肉のひじき煮 野菜の卵和え ほうれん草の味噌汁 りんご スイートポテト 麦茶	秋色粥 コロケ風おやき ブロッコリー れんこんのシャキシャキサラダ 野菜スープ 11月のパースデイケーキ にゅう麺 麦茶	さつまいも粥 たら大根 トマト 小松菜のお浸し 赤ちゃん味噌汁 みかん 手作りプリン 麦茶	パン粥 赤ちゃんハンバーグ ころころマッシュポテト 野菜スープ りんご お好み焼き蒸しパン 麦茶	鶏だしうどん ツナサラダ ヨーグルト フルーツコンポート 麦茶
30 月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>好きなものばかり食べるのは、自己主張ができるようになった成長の証です。ただ、嫌だからと決めつけず、いろいろな食材が食べられるようにしましょう。</p> <p>野菜であれば、汁物に入れたり、細かくして蒸しパンやオムレツに入ると食べやすくなります。</p> <p>成長するにつれて、だんだんと新しい食材に興味を持つようになり、盛り付けを変えるだけで食べることもありますので、苦手かな？と思った食材も積極的に取り入れましょう。</p> </div> </div>				
キャベツとえびのラーメン ころころ肉団子 ブロッコリー みかん 鬼まんじゅう 麦茶					

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園