

平成30年11月献立表（中期・モグモグ期）

		1	2	3	
		木	金	土	
 <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>毎日の献立を考えるのは大変なこともあるかと思いますが。いつもの離乳食に旬の野菜を入れてみたり、粉チーズやおかか、ごまを入れると香りとコクが加わります。また、白身魚やツナ、鶏肉、卵、豆腐などのたんぱく質源となる食材はうま味が出るので、たんぱく質源を変えるとさまざまなバリエーションの離乳食となるでしょう。この時期はたくさんの食材の味に触れさせてあげることが大切でしょう。</p>		きなこ粥 ささみのブロッコリー和え 野菜スープ ミルク	小松菜粥 しらすと豆腐のトマトあん 野菜スープ ミルク	文化の日	
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
トマトとしらすのにゅう麵 ブロッコリーのすり流し さつまいもと大根のとり煮 ミルク	7倍粥 ほぐしささみのキャベツあんかけ 野菜スープ ミルク	彩り粥 鮭のみぞれ煮 野菜スープ ミルク	さつまいも粥 鶏肉のかぶら蒸し 野菜スープ ミルク	りんご粥 カレイとかぼちゃの煮付け 野菜スープ ミルク	秋の味覚たっぷりうどん ほうれん草と豆腐の和え物 ヨーグルトサラダ ミルク
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 鶏肉と小松菜のやわらか煮 野菜スープ ミルク	パン粥 キャベツとささみのとろとろ煮 野菜スープ ミルク	7倍粥 たらのきゅうりあんかけ 野菜スープ ミルク	りんご粥 鶏肉とほうれん草のうま煮 野菜スープ ミルク	小松菜粥 鮭と大根の煮物 野菜スープ ミルク	キャベツとツナのうどん 大根と納豆の和え物 りんごのホットサラダ ミルク
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 小松菜と卵のとり煮 野菜スープ ミルク	しらす粥 そぼろの野菜煮 野菜スープ ミルク	ほうれん草粥 豆腐とたらのくずし煮 野菜スープ ミルク	八王子産米の7倍粥 ささみと青菜の卵とじ 野菜スープ ミルク	勤労感謝の日 野菜スープ ミルク	そぼろのあんかけうどん しらすの三色和え さつまいもとりんごの甘煮 ミルク
26	27	28	29	30	
月	火	水	木	金	
大根としらすのお粥 鶏とキャベツの煮込み 野菜スープ ミルク	野菜たっぷりにゅう麵 野菜のそぼろあんかけ みかんとキャベツのさっぱり和え ミルク	7倍粥 カレイのひじき煮 野菜スープ ミルク	トマト粥 きゅうりとお肉のやわらか煮 野菜スープ ミルク	りんご粥 ほぐし鮭とお麩の煮物 野菜スープ 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

平成30年11月月献立表（後期・カミカミ期）

		1	2	3	
		木	金	土	
 <p>●ひとことメッセージ● 好き嫌いが出始める時期かと思えます。 細かくして混ぜ込むこともよいですが、味や食感に変化をつけてみましょう。使える調味料や調理方法が増えるので、クリーム煮やごま和え、卵とじ、寒天寄せなどを試してみると好きな味や食感が見つかるかもしれません。 無理することなく、赤ちゃんに合ったペースで進めていきましょう。</p>		きなこ粥 ささみの照り煮 ブロッコリー入りポテトサラダ 野菜スープ 小松菜のクリームマカロニ ミルク	小松菜粥 しらすと豆腐のトマトあん レタスの蒸しサラダ 野菜スープ 豆乳プリン ミルク	文化の日	
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
トマトとツナのにゅう麺 ブロッコリーの豆乳煮 さつまいもと大根のサラダ	5倍粥 キャベツとお肉の中華炒め わかめとにんじんの和え物 ふんわりかき玉汁	彩り粥 鮭の甘味噌煮 青菜の卵あえ 赤ちゃん味噌汁	さつまいも粥 鶏肉のかぶら蒸し スティック野菜 レタス入り野菜スープ	りんご粥 カレイとかぼちゃの煮付け きゅうりと納豆のねばねばサラダ 赤ちゃん味噌汁	秋の味覚たっぷりうどん ほうれん草と豆腐の和え物 ヨーグルトサラダ
野菜入りごはんおやき ミルク	かぼちゃのしっとりケーキ ミルク	ぷるぷるミルク寒天 ミルク	ちゃんぽんうどん ミルク	ふわふわ牛乳蒸しパン ミルク	ころころマッシュポテト ミルク
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 鶏肉の甘辛煮 小松菜のおかか和え 赤ちゃん味噌汁	チーズトースト お麩のふわふわハンバーグ キャベツの三色サラダ 野菜スープ	5倍粥 たらのトマトあんかけ きゅうりとレタスのチーズ和え 野菜スープ	りんご粥 鶏肉とほうれん草のうま煮 手作り茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	小松菜粥 鮭と大根の煮物 にんじんとわかめのお浸し 赤ちゃん味噌汁	キャベツとツナのうどん 大根と納豆の和え物 りんごのホットサラダ
手作りベビークッキー ミルク	卵雑炊 ミルク	スイートポテト ミルク	小豆蒸しパン ミルク	りんごの甘煮 ミルク	お麩ラスク ミルク
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 にんじんたっぷり揚げ豆腐 小松菜のとろり煮 野菜スープ	しらす粥 肉団子の豆乳クリーム煮 秋野菜のヨーグルト和え 野菜スープ	ほうれん草粥 豆腐のお魚バーグ 納豆の卵焼き 赤ちゃん味噌汁	八王子産米の5倍粥 ささみの卵とじ ほうれん草の和え物 赤ちゃん芋煮	七五三 お祝いメニュー	勤労感謝の日 そぼろのあんかけうどん しらすの三色和え さつまいもとりんごの甘煮
シュガートースト ミルク	かき玉うどん ミルク	にんじんケーキ ミルク	ぷるぷるプリン ミルク		キャベツのお好み焼き風蒸しパン ミルク
26	27	28	29	30	
月	火	水	木	金	
大根としらすのお粥 鶏とキャベツの煮込み きゅうりとりんごの温サラダ 赤ちゃん味噌汁	野菜たっぷりにゅう麺 やわらか肉団子 みかんとキャベツのさっぱり和え	5倍粥 カレイの味噌焼き ひじきとわかめの煮物 赤ちゃん味噌汁	トマト粥 コロッケ風おやき フレンチサラダ にんじんポタージュ	りんご粥 ほぐし鮭とお麩の煮物 根菜のきんぴら 赤ちゃん味噌汁	お誕生会 手作りベビークッキー ミルク
手作りたまごボーロ ミルク	パン粥 ミルク	こぶきいも ミルク	お麩の豆乳フレンチトースト 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

平成30年11月献立表 (完了期・パクパク期)

		1	2	3	
		木	金	土	
 <p>●ひとことメッセージ● 初めて見る食べ物や苦手な食べ物をよけてしまう 子もいるかと思えます。 まずは大人が美味しそうに食べる姿をみせて、 子どもが思わず食べたいくなる環境をつくること が大切です。大人と一緒に食卓を囲んでよく 食べられたらほめてあげるなど、食事を楽しいと 思えるようにするとよいでしょう。 また、子どもの好きな味付けやスープ、あんかけに 入れるなどの工夫をしてもよいでしょう。</p>		ころころおにぎり ささみの照り焼き ブロッコリー入りポテトサラダ 野菜スープ みかん 小松菜のクリームマカロニ 麦茶	小松菜粥 豆腐のひき肉あんかけ しらすとレタスのごまサラダ ごぼうと長葱のとろみ汁 りんご 豆乳プリン 麦茶	文化の日	
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
トマトとツナのスパゲティ ブロッコリーとえびのサラダ 豆乳チャウダー グレーブ寒天	軟飯 キャベツとお肉の中華炒め わかめとにんじんの和え物 ふんわりかき玉汁 みかん	彩り粥 鮭の甘味噌焼き 青菜の卵あえ 具だくさん豚汁 ヨーグルト	さつまいも粥 チキンチュー スティック野菜 ポクポクポトフ 赤ちゃんみかん寒天	軟飯 カレイの煮付け きゅうりと納豆のねばねばサラダ かぼちゃとたまねぎの味噌汁 りんご	ほうとう風うどん ほうれん草と豆腐の和え物 ヨーグルト
野菜入りごはんおやき 麦茶	かぼちゃのしっとりケーキ 麦茶	ぷるぷるミルク寒天 麦茶	ちゃんぽんうどん 麦茶	ふわふわ牛乳蒸しパン 麦茶	ころころマッシュポテト 麦茶
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 豚肉の甘辛煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 アップル寒天	チーズトースト お麩のふわふわハンバーグ キャベツのマヨサラダ かぶのスープ みかん	軟飯 たらけチャップあんかけ きゅうりとレタスの中華和え 春雨スープ ヨーグルト	小豆粥 鶏肉とほうれん草のうま煮 手作り茶碗蒸し はんぺんのすまし汁 りんご	小松菜粥 鮭と大根の煮物 にんじんと油揚げのお浸し じゃがいもとわかめの味噌汁 みかん	キャベツとコーンのラーメン 大根とツナのサラダ 赤ちゃんりんご寒天
手作りベビークッキー 麦茶	卵雑炊 麦茶	スイートポテト 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶	りんごの甘煮 麦茶	お麩ラスク 麦茶
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 にんじんたっぷり擬製豆腐 小松菜の炒め物 野菜スープ 赤ちゃんみかん寒天	しらす粥 えびのクリーム煮 秋野菜のチーズ和え オニオンスープ ヨーグルト	ほうれん草粥 豆腐のお魚バーグ 納豆の卵焼き 秋野菜の味噌汁 りんご	八王子産米の軟飯 ささみの卵とじ ほうれん草のごま和え からまつ芋煮 みかん	勤労感謝の日	きこのあんかけスパゲティ しらすの三色和え 大根スープ りんご
シュガートースト 麦茶	かき玉うどん 麦茶	にんじんケーキ 麦茶	ぷるぷるプリン 麦茶		キャベツのお好み焼き風蒸しパン 麦茶
26	27	28	29	30	
月	火	水	木	金	
大根としらすの軟飯 からまつ炒り鶏 きゅうりとキャベツの浅漬け 麩の味噌汁 りんご	野菜たっぷり赤ちゃんラーメン やわらか肉団子 トマトサラダ みかん	軟飯 さばのほぐし焼き ひじきとわかめの煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 ヨーグルト	トマト粥 コロッケ風おやき フレンチサラダ にんじんポタージュ 11月のパースディケーキ	三色粥 ほぐし鮭とお麩の煮物 根菜のきんぴら 具だくさん味噌汁 赤ちゃんりんご寒天	手作りベビークッキー 麦茶
手作りたまごボーロ 麦茶	パン粥 麦茶	こふさいも 麦茶	お麩の豆乳フレンチトースト 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。

からまつ保育園

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。