

## 乳児献立一覧表

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(〇は午後おやつ) 調味料		
01 水	ご飯 煮魚 マヨしょうゆあえ 豚汁	〇じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、〇バター	さわか、豚肉、〇チーズ、みそ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、根深ねぎ	しょうゆ、〇ケチャップ、みりん	発酵乳65m l (いちご) 野菜ソフトせんべい	ポテトピザ
02 木	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	米、〇食パン、ドレッシング、油	豚肉、ゆで大豆、〇チーズ、〇こしあん	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	ハヤシルウ	牛乳 おせんべい サラダ味	あんこのチーズサンド
04 土	中華飯 ナムル はるさめ中華風スープ	米、〇クラッカー、〇いちごジャム、はるさめ、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	生揚げ、〇チーズ	はくさい、にんじん、だいこん、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 塩せんべい	クラッカーサンド
06 月	ナポリタン チーズのサラダ みかん	スパゲティ、〇米、ドレッシング、油	ハム、チーズ、〇乾燥わかめ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン	ケチャップ、〇食塩	牛乳 紫芋ふんわりせんべい	わかめおにぎり
07 火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ かぶのみそ汁	米、〇小麦粉、片栗粉、〇油、油、砂糖、ごま	豚肉、生揚げ、〇卵、〇ツナ缶、みそ、かつお節、〇かつお節	こまつな、〇キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉ねぎ	〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、〇ウスターソース、〇食塩	牛乳 元気とうもろこしあられ	ツナのお好み焼き
08 水	青菜ひじきチャーハン 鶏ささみあえ 卵スープ	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、ごま油、〇油、片栗粉、砂糖	鶏ささみ、卵、しらす干し、ひじき	チンゲンサイ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、〇しょうゆ、中華スープ、食塩、〇食塩	発酵乳125m l (プレーン) おこめせん にんじん&かぼちゃ味	芋もち
09 木	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	米、〇食パン、さつまいも、ドレッシング、小麦粉、〇砂糖、〇バター、バター	豆乳、さけ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こまつな	コンソメ、食塩	牛乳 きなこおかき	ココロラスク
10 金	ご飯 八宝菜 拌三絲 キャベツの中華風スープ	〇ぶどうゼリー (一括)、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、ハム	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	ぶどうゼリー (一括)
11 土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、〇砂糖、砂糖	〇ヨーグルト、卵、鶏肉、木綿豆腐、〇きな粉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	きな粉ヨーグルト
13 月	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーマンの中華風スープ	米、〇ホットケーキミックス、〇メープルシロップ、ピーマン、〇バター、ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、〇牛乳、〇卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、きゅうり、葉ねぎ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 おからスナック かぼちゃ味	ホットケーキ
14 火	カレーライス ツナのサラダ りんご	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、ドレッシング、油	豚肉、ツナ缶、〇きな粉	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	カレールウ、〇食塩	牛乳 お米のスナック サラダ味	あべ川マカロニ
15 水	ご飯 魚のてりやき 納豆あえ どさんこ汁	米、〇食パン、じゃがいも、〇いちごジャム、片栗粉、砂糖、油	さわか、納豆、豚肉、〇チーズ、みそ、かつお節	にんじん、こまつな、コーン缶	しょうゆ、みりん	牛乳 おせんべい しょうゆ味	ジャムのチーズサンド
16 木	パン 鶏肉のクリーム煮 ハムのサラダ パイ	食パン、〇米、ドレッシング、バター、片栗粉	鶏肉、牛乳、ハム、〇塩こんぶ	パイ缶、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	食塩、コンソメ	牛乳 サブレ (プレーン)	こんぶおにぎり
17 金	ご飯 卵チャンプルー 中華あえ さいいもの中華風コンソースープ	米、さいいも、砂糖、ごま油、片栗粉	〇りんごヨーグルト (一括)、木綿豆腐、豚肉、卵、乾燥わかめ	だいこん、コーン缶、チンゲンサイ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 ビスケット	りんごヨーグルト(一括)
18 土	ピザ イタリアンカラースラダ 大豆のコンソメスープ	米、〇さつまいも、〇砂糖、ドレッシング、〇片栗粉、油	鶏肉、ゆで大豆、チーズ	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ピーマン	〇しょうゆ、〇みりん、コンソメ、食塩	牛乳 小魚スナック	みたらさつまいも
20 月	ご飯 ひじきとじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、〇ホットケーキミックス、砂糖、〇油、油	豆乳、〇牛乳、〇こしあん、ツナ缶、ちくわ、〇卵、みそ、かつお節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しいたけ、ブロッコリー	しょうゆ	牛乳 うす焼サラダせんべい	あんこの蒸しパン
21 火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ チンゲンサイの中華風スープ	米、〇片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、〇ごま油	鶏肉、〇ハム	たまねぎ、〇だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、〇葉ねぎ、ピーマン、しめじ、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、酢、〇食塩、食塩	牛乳 カルシウム入りかぼちゃパーロ	大根もち
22 水	パン 魚のチーズ焼き マセドアンサラダ ペーコンのコンソメスープ	食パン、じゃがいも、〇米、ドレッシング、油、〇砂糖、〇ごま	さけ、チーズ、ペーコン、〇みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 さくふわせんべい 紫いも味	みそおにぎり
24 金	ご飯 ツナとふんわりバーグ (てりやき) 昆布あえ だいこんのみそ汁	米、〇コーンフレーク、〇いちごジャム、片栗粉、油、砂糖	〇ヨーグルト、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、塩こんぶ、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 サクッとあられ	フレークヨーグルト
25 土	焼きそば ごまサラダ こまつなの中華風スープ	焼きそばめん、〇米、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、〇しらす干し、乾燥わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、こまつな、しいたけ	ウスターソース、中華スープ、酢、食塩、〇食塩	牛乳 ウエハース	しらすおにぎり
27 月	ご飯 ソーセージのケチャップ煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、ソーセージ	コーンクリーム缶、たまねぎ、〇もも缶、〇みかん缶、〇パイ缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 二色あられ	ミックスフルーツ
28 火	みそ煮込みうどん ひじき煮 バナナ	干しうどん、〇米、砂糖、油	鶏肉、ゆで大豆、みそ、油揚げ、かつお節、〇かつお節、ひじき	バナナ、にんじん、はくさい、だいこん、根深ねぎ	みりん、しょうゆ、〇しょうゆ	牛乳 ソースせんべい	おかおにぎり
29 水	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ わかめの中華風スープ	〇さつまいも、米、はるさめ、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、〇きな粉、みそ、乾燥わかめ	葉ねぎ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、〇食塩、食塩	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味	さつまいものきな粉あえ
30 木	ご飯 魚のみそ煮 おひたし けんちん汁	米、〇小麦粉、さいいも、砂糖、〇油、片栗粉	かじき、木綿豆腐、〇卵、〇豚肉、みそ、かつお節、〇かつお節	こまつな、〇キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ、〇ケチャップ、〇ウスターソース、みりん、〇食塩、食塩	牛乳 とうもろこしてつったバフスナック 塩味	お好み焼き

※ 食育メニューは さいいもの中華風コンソースープ (17日) です。 ※

煮物や汁物などでよく使われ、特有のねっとりとした食感が魅力の里芋には、食物繊維やミネラルなど多くの栄養素が含まれています。

里芋特有のネバネバには食物繊維の一種のカラクタンが含まれ、腸内環境を整える整腸作用があります。おいしい里芋の見分けるポイントは、土が付いていて湿り気のあるもの、

形が丸みをおびてふくらんでいるもの、縦横線がはっきり見えるもの、触った感触が固くしっかりしているものを選ぶとよいです。

◀11月旬の食材▶

かぶ、ブロッコリー、こまつな、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、さつまいも、さいいも、じゃがいも、りんご