



## ことのは給食 幼児食・後期～完了期離乳食献立



日	曜日	日	曜日	献立	主な材料	おやつ	
1	金	18	月	幼児食	沖縄風炊き込みごはん 高野豆腐の含め煮 かりかりきゅうり つるつるのおすまし	米、豚ひき肉、人参、芽ひじき、油揚げ、干しいたけ 高野豆腐、芽ひじき、人参、小松菜 きゅうり そうめん、まいたけ、青ネギ	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	(5倍)がゆor炊き込みごはん(軟飯) 高野豆腐の含め煮 スティック野菜(ゴマみそディップなし) つるつるのおすまし	米、さつまいも 高野豆腐、芽ひじき、人参、小松菜 大根、人参、(たべられる方はきゅうり) そうめん、青ネギ	あん入り蒸しパン (ホットケーキミックス、こしあん、豆乳)
5	火	19	火	幼児食	焼きそば ブロッコリーの胡麻和え 白菜、人参、油揚げのみそ汁	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、青のり ブロッコリー、すりごま 白菜、人参、油揚げ	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	焼きそば ブロッコリーの胡麻和え 白菜、人参のみそ汁	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、青のり ブロッコリー、すりごま 白菜、人参	わかめおにぎり (ごはん、わかめ)
6	水	20	水	幼児食	ごはん 豆腐ナゲット わかめ、きゅうりの酢の物 旬野菜のおみそ汁	米 鶏ひき肉、絹豆腐 わかめ、きゅうり 里芋、豚肉、大根、人参、油揚げ、しめじ、長ネギ	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	5倍がゆ 豆腐ナゲット わかめ、きゅうりの和え物 旬野菜のおみそ汁	米 鶏ひき肉、絹豆腐 わかめ、きゅうり 里芋、豚肉、大根、人参、(油揚げ、しめじ、長ネギ)	フルーツヨーグルト (豆乳ヨーグルト、果物、コーンフレーク)
7	木	21	木	幼児食	ごはん アジフライ チンゲンサイの磯和え 具沢山さつま汁	米 アジ チンゲンサイ、人参、もやし、焼きのり 豚肉、さつまいも、大根、人参、しめじ、青ネギ、こんにゃく	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	5倍がゆ 魚の茹で味噌焼き チンゲンサイの磯和え 具沢山さつま汁	米 カレイ等 チンゲンサイ、人参、もやし、焼きのり 豚肉、さつまいも、大根、人参、青ネギ	パンケーキ (ホットケーキミックス、豆乳)
8	金	22	金	幼児食	ほうとう風うどん 鶏天 はるさめサラダ	うどん、かぼちゃ、油揚げ、大根、人参、ごぼう 鶏むね肉 小松菜、鶏ささみ、春雨	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	ほうとう風うどん 鶏のみぞれ煮 はるさめサラダ	うどん、かぼちゃ、油揚げ、大根、人参、ごぼう 鶏むね肉、大根 小松菜、鶏ささみ、春雨	葉飯おにぎり (米、かぶの葉、たくあん、のり、ごま) 葉飯がゆ (米、かぶの葉、のり、ごま)
11	月	25	月	幼児食	ごはん 魚の竜田揚げ 煮豆、人参とツナのしりしり 根菜汁	米 めかじき 金時豆、人参、ツナ 大根、人参、白菜、豚肉	くだもの
				行事食 「和食の日」ランチ	離乳食 (後期～完了期)	5倍がゆ カレイの磯煮 煮豆、人参とツナのしりしり 根菜汁	5倍がゆ カレイ、焼きのり 金時豆、人参、ツナ 大根、人参、白菜、豚肉
12	火	26	火	幼児食	カレーライス スパゲティサラダ 野菜スープ	米 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、人参 キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、きのこ	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	5倍がゆ～軟飯(完了期はカレーでも可) 肉じゃが スパゲティサラダ 野菜スープ	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、人参 キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、きのこ	ジャムサンド (食パン、ジャム)
13	水	27	水	幼児食	ごはん ふわふわシュウマイ チヂミ わかめスープ	米 豚ひき肉、絹豆腐、しいたけ、玉ねぎ、(白菜) ニラ、人参、玉ねぎ わかめ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	5倍がゆ ふわふわシュウマイ チヂミ わかめスープ	米 豚ひき肉、絹豆腐、しいたけ、玉ねぎ、(白菜) ニラ、人参、玉ねぎ わかめ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草	さつまいものオレンジ煮 (さつまいも、オレンジ果汁)
14	木	28	木	幼児食	しらすごはん 筑前煮 きゅうりとひじきの酢の物 かぶのみそ汁	米、しらす、きざみのり 鶏もも肉、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、しいたけ、れんこん きゅうり、ツナ、ひじき、わかめ、白いりごま かぶ	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	5倍しらすがゆ 根菜の煮物 きゅうりとひじきの酢の物 かぶのみそ汁	米、しらす、きざみのり 鶏もも肉、人参、ごぼう、里芋、しいたけ、(れんこん) きゅうり、ツナ、ひじき、わかめ、白いりごま かぶ	りんごゼリー (100%りんごジュース、寒天)
15	金	29	金	幼児食	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、マッシュルーム、野菜ジュース サラダマカロニ、ツナ、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ	くだもの
				離乳食 (後期～完了期)	5倍がゆ～軟飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、マッシュルーム、野菜ジュース サラダマカロニ、ツナ、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ	四角いメロンパン (食パン、ホットケーキミックス、豆乳、バター、砂糖、レモン果汁)

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。※離乳食は個々の状態に合わせて食材やかたさを調整します。



日	曜日	日	曜日	献立	主な材料	おやつ
1	金	18	月	10倍～7倍がゆ 肉団子のつぶし煮 そうめんのおすまし	米 鶏ひき肉、豆腐、人参、小松菜、かつおこんぶだし そうめん、かつおこんぶだし	
5	火	19	火	10～7倍がゆ じゃがいもとツナの豆乳煮 白菜と人参のだし煮	米 じゃがいも、ツナ、豆乳、かつおこんぶだし 白菜、にんじん、かつおこんぶだし	
6	水	20	水	10倍～7倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐のそぼろあん 旬野菜のおすまし	米、しらす 鶏ひき肉、絹豆腐、小松菜、にんじん、かつおこんぶだし 大根、人参、キャベツ、かつおこんぶだし	
7	木	21	木	10倍～7倍がゆ 白身魚と野菜のほぐし煮 さつまいもと野菜のだし煮	米 カレイ、人参、チンゲンサイ(葉先)、かつおこんぶだし さつまいも、大根、人参、かつおこんぶだし	当日の食材とアレルギー等を考慮して 以下の中からご用意させていただきます (おやつ食材は以下に記載)
8	金	22	金	ほうとう風うどん 鶏ささみと野菜のおろし煮	うどん、かぼちゃ、大根、人参、かつおこんぶだし 鶏ささみ、小松菜、人参、大根、かつおこんぶだし	・バナナ (バナナ) ・きなこがゆ (おかゆ、きなこ)
11	月	25	月	10～7倍がゆ 白身魚と野菜のふわっと煮 大根と人参のだし煮	米 白身魚、白菜、にんじん、麩、かつおこんぶだし 大根、人参、かつおこんぶだし	・にんじんとりんごのトロトロ (にんじん、りんご)
12	火	26	火	10倍～7倍がゆ 鶏ささみ、人参、玉ねぎのじゃがいもおろし煮 キャベツのとろ煮	米 鶏ささみ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、かつおこんぶだし キャベツ、大根、かつおこんぶだし	・さつまいものオレンジ煮 (さつまいも、オレンジ果汁) ・かぼちゃとりんごのトロトロ (かぼちゃ、りんご)
13	水	27	水	10倍～7倍がゆ 白菜と豆腐のあんかけ ほうれん草とわかめのスープ	米 白菜、絹豆腐、にんじん、かつおこんぶだし ほうれん草、わかめ、(玉ねぎ)、かつおこんぶだし	
14	木	28	木	10倍～7倍がゆ かれのいものとろろ蒸し かぶのだし煮	米 カレイ、里芋、ブロッコリー、かつおこんぶだし かぶ、かつおこんぶだし	
15	金	29	金	10～7倍がゆ 鶏ささみと豆腐、人参のとろ煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮	米 ささみ、豆腐、人参、小松菜などの葉物、麩、かつおこんぶだし かぼちゃ、玉ねぎ、かつおこんぶだし	

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。

## 11月 ことのは 給食だよ

朝晩の冷え込みが強くなり、空気が乾燥してきましたね  
寒い日には体をあたためる根菜類を食べて、いつもより  
しっかり睡眠をとって、寒さに負けないようにしましょう！

### 11月24日(日) は和食の日！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。  
日本の豊かな自然と各地の食材でできた、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い  
食事を、保育園でも子どもたちにも伝えていきたいと思っています

- 11月の行事食
- ごはん
  - さばの竜田揚げ
  - 煮豆
  - 人参のしいしり
  - 根菜汁

右の例)  
主菜と副菜が一つのお皿に盛って  
ありますが、たんぱく質、脂質、  
ビタミン・ミネラルが摂れる  
立派な一汁三菜✪



#### 離乳食講座&相談会&調理デモ

八王子親子つどいの広場カシュカシュ堀之内にて  
毎月、離乳食講座を行っています。毎月5組様限定  
今月はドドドから形あるものへの移行方法をデモンストレーション！  
次回予定⇒ 初期～中期5-8ヶ月ごろのお子さんとママ  
11/21(木) 10:30-11:30  
ご予約はカシュカシュ堀之内まで

