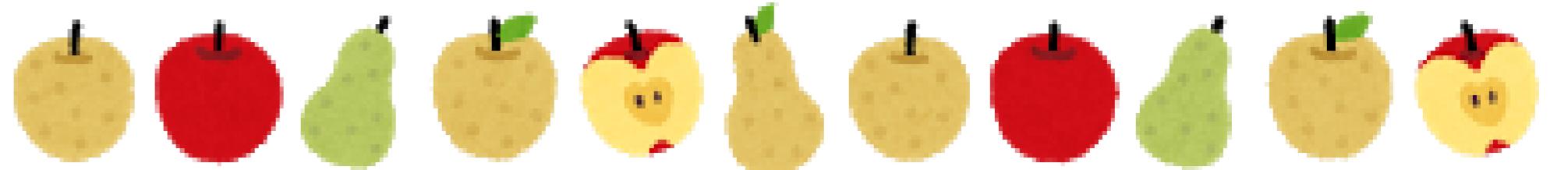


# 2021年11月献立表 (離乳完了期～乳児～幼児食用)



大和YMCA保育園

日 に ち	曜 日	昼 食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
1 月	火	ふりかけごはん	鶏のみそ焼き	花野菜のひじき和え	スープ	柿	牛乳 豆乳もち
		七分つき米、玄米、あおさ ごま、油揚げ、刻み昆布 酢、砂糖、しょうゆ	鶏肉、ごま 人参、ひじき、砂糖 酢、マヨドレ	プロッコリー、カリフラワー 人参、ひじき、砂糖 酢、しょうゆ、油	キャベツ、コーン、えのきたけ 野菜ブイヨン、塩		豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉
2 火	木	ごはん	鮭の和風あんかけ	ほうれん草の煮浸し	みそ汁	りんご	牛乳 納豆トースト
		七分つき米	鮭、塩、玉ねぎ、人参 青ビーマン、かつおだし、昆布だし しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉	ほうれん草、えのきたけ、刻み昆布 しょうゆ、砂糖	かぶ、かぶの葉、なす かつおだし、昆布だし みそ		米粉パン、納豆、しょうゆ、油 マヨドレ
4 木	金	玄米ごはん	酢豚風	わかめサラダ	スープ	りんご	牛乳 炊き込みごはん
		七分つき米 玄米	豚肉、油、玉ねぎ、青ビーマン たけのこ、人参、ケチャップ 酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉	わかめ、きゅうり、切干大根 ごま油、酢、砂糖、しょうゆ	白菜、きくらげ、ほうれん草 野菜ブイヨン、塩		七分つき米、鶏ひき肉、ひじき 人参、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、酒
5 金	木	ごはん	筑前煮	白和え	すまし汁	柿	牛乳 小松菜の焼きおにぎり、田作り
		七分つき米	鶏肉、人参、大根、ごぼう さやいんげん、かつおだし、昆布だし しょうゆ、酒、砂糖、油	小松菜、豆腐、しらたき ひじき、みそ、すりごま 砂糖、しょうゆ	里芋、なめこ、みつば かつおだし、昆布だし 塩、しょうゆ		七分つき米、小松菜 塩、しょうゆ、油 煮干し、砂糖
6 土	木	ごはん	鶏のカレー焼き	高野豆腐の煮物	みそ汁	せんべい	牛乳 お菓子
		七分つき米	鶏肉、カレー粉、塩、油	高野豆腐、人参、いんげん かつおだし、昆布だし、砂糖、しょうゆ	しめじ、大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		せんべい
8 月	火	ごはん	ぶりのゆずみそ焼き	切干大根のサラダ	すまし汁	みかん	牛乳 フォー麺
		七分つき米	ぶり、酒、砂糖、ゆず果汁 みそ、白すりごま	切干大根、人参 きゅうり、小松菜 酢、砂糖、しょうゆ、油	じゃがいも、えのきたけ とろろ昆布、かつおだし 昆布だし、塩、しょうゆ		フォー、鶏肉、もやし、にら しょうが、油 かつおだし、昆布だし、みそ
9 火	水	ごぼうのドライカレー		しらす和え	スープ	柿	牛乳 キャラロット蒸しパン
		七分つき米、玄米、豚ひき肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 しょうが、カレー粉、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、塩、砂糖、油、しょうゆ、片栗粉	水菜、白菜、しらす、黄ビーマン 油、しょうゆ、砂糖	カリフラワー、キャベツ わかれ、野菜ブイヨン、塩	米粉、ベーキングパウダー 人参、レーズン、豆乳 油、砂糖		米粉、ベーキングパウダー 人参、レーズン、豆乳 油、砂糖
10 水	木	炊き込みおにぎり	鮭の塩焼き	もやしの三杯酢	みそ汁	みかん	牛乳 りんごのケーキ
		七分つき米、玄米、えのきたけ 人参、ひじき、さやいんげん しょうゆ、砂糖、酒	鮭、塩	もやし、切干大根、きゅうり しょうゆ、砂糖、酢、ごま	さつまいも、大根、しめじ 小松菜、かつおだし 昆布だし、みそ		米粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、油、りんご、レモン果汁
11 木	木	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	チンゲン菜の中華和え	みそ汁	柿	牛乳 紅茶クッキー
		七分つき米	鶏肉、酒、しょうが 大根、砂糖、しょうゆ、塩 酢、プロッコリー	チンゲン菜、春雨 人参、きゅうり ごま油、酢、砂糖、しょうゆ	ごぼう、豆腐、かぼちゃ 大根、砂糖、しょうゆ、塩 酢、プロッコリー		米粉、片栗粉、紅茶 砂糖、豆乳、油
12 木	金	ごはん	すき焼き風煮	酢の物	みそ汁	りんご	牛乳 カレー焼きナゲット
		七分つき米	豚肉、豆腐、人参、白菜 ねぎ、ごぼう、しらたき、油 しょうゆ、砂糖	きゅうり、わかめ 豚ひき肉、おから、玉ねぎ、塩 野菜ブイヨン、カレー粉 片栗粉、油	さつまいも、しめじ ねぎ、ごぼう、しらたき、油 しょうゆ、砂糖		豚ひき肉、おから、玉ねぎ、塩 野菜ブイヨン、カレー粉 片栗粉、油
13 木	木	ごはん	松風焼き	切干大根の甘酢和え	すまし汁	りんご	牛乳 お菓子
		七分つき米	豚ひき肉、ねぎ、人参、豆腐、葉ねぎ しょうゆ、砂糖、みそ、片栗粉、ごま	切干大根、きゅうり、黄ビーマン 油、酢、砂糖、しょうゆ	キャベツ、しめじ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		せんべい
15 木	火	ごはん	鮭の和風あんかけ	ほうれん草の煮浸し	みそ汁	りんご	牛乳 納豆トースト
		七分つき米	鮭、塩、玉ねぎ、人参 青ビーマン、かつおだし、昆布だし しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉	ほうれん草、えのきたけ、刻み昆布 しょうゆ、砂糖	かぶ、かぶの葉、なす かつおだし、昆布だし みそ		米粉パン、納豆、しょうゆ、油 マヨドレ

日 に ち	曜 日	昼 食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
16 火	水	ひき肉納豆丼		かぶとキャベツのゆず和え	すまし汁	みかん	牛乳 焼きいも
		七分つき米	豚ひき肉、納豆	かぶ、かぶの葉、キャベツ、水菜 ねぎ、人参、油、酒 みそ、しょうゆ、砂糖	たまねぎ、小松菜、まいたけ かつおだし、昆布だし 塩、しょうゆ		さつまいも
17 木	木	玄米ごはん	酢豚風	わかめサラダ	スープ	柿	牛乳 炊き込みごはん
		七分つき米 玄米	豚肉、油、玉ねぎ、青ビーマン	わかめ、きゅうり、切干大根 たけのこ、人参、ケチャップ 酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉	白菜、きくらげ、ほうれん草 野菜ブイヨン、塩		七分つき米、鶏ひき肉、ひじき 人参、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、酒
18 木	木	ごはん	筑前煮	白和え	すまし汁	柿	牛乳 小松菜の焼きおにぎり、田作り
		七分つき米	鶏肉、人参、大根、ごぼう	小松菜、豆腐、しらたき さやいんげん、かつおだし、昆布だし ひじき、みそ、すりごま	里芋、なめこ、みつば かつおだし、昆布だし 塩、しょうゆ		七分つき米、小松菜 塩、しょうゆ、油 煮干し、砂糖
19 金	木	ふりかけごはん	鶏のみそ焼き	花野菜のひじき和え	スープ	柿	牛乳 豆乳もち
		七分つき米、玄米、あおさ ごま、油揚げ、刻み昆布 酢、砂糖、しょうゆ	鶏肉、ごま みそ、マヨドレ	プロッコリー、カリフラワー 人参、ひじき、砂糖 酢、砂糖、しょうゆ	キャベツ、コーン、えのきたけ 野菜ブイヨン、塩		豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉
20 木	木	ごはん	豚肉の梅おかか炒め	かぼちゃの煮物	みそ汁	りんご	牛乳 お菓子
		七分つき米	豚肉、人参、もやし、小松菜	かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 キャベツ、梅干し、かつお節、しょうゆ	切干大根、豆苗、豆腐 かつおだし、昆布だし みそ		せんべい
22 月	木	玄米ごはん	さわらの照り焼き	ほうれん草のごま和え	みそ汁	柿	牛乳 かぼちゃもち、カリカリ煮干し
		七分つき米 玄米	さわら、酒、しょうゆ、砂糖	ほうれん草、人参、ひじき しょうゆ、砂糖、すりごま	かぶ、ねぎ、なめこ かつおだし、昆布だし みそ		かぼちゃ、片栗粉、塩 砂糖、しょうゆ、油 煮干し、青のり
24 水	木	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	チンゲン菜の中華和え	みそ汁	柿	牛乳 紅茶クッキー
		七分つき米	鶏肉、酒、しょうが	チンゲン菜、春雨 大根、砂糖、しょうゆ、塩 人参、きゅうり 酢、プロッコリー	ごぼう、豆腐、かぼちゃ 大根、砂糖、しょうゆ、塩 酢、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		米粉、片栗粉、紅茶 砂糖、豆乳、油
25 木	木	ごはん	すき焼き風煮	酢の物	みそ汁	りんご	牛乳 カレー焼きナゲット
		七分つき米	豚肉、豆腐、人参、白菜	きゅうり、わかめ ねぎ、ごぼう、しらたき、油 しょうゆ、砂糖	さつまいも、しめじ あおさ、かつおだし 昆布だし、みそ		豚ひき肉、おから、玉ねぎ、塩 野菜ブイヨン、カレー粉 片栗粉、油
26 金	木	ひき肉納豆丼		かぶとキャベツのゆず和え	すまし汁	みかん	牛乳 焼きいも
		七分つき米、玄米、豚ひき肉、納豆	かぶ、かぶの葉、キャベツ、水菜 ねぎ、人参、油、酒 みそ、しょうゆ、砂糖	たまねぎ、小松菜、まいたけ かつおだし、昆布だし 塩、しょうゆ	さつまいも		さつまいも
27 木	木	ごはん	鮭の塩こうじ	小松菜のおひたし	みそ汁	柿	牛乳 お菓子
		七分つき米	鮭、塩こうじ、砂糖、酒	小松菜、人参、もやし 砂糖、しょうゆ かつおだし、昆布だし みそ	玉ねぎ、まいたけ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ		せんべい
29 月	木	ごぼうのドライカレー		しらす和え	スープ	柿	牛乳 キャラロット蒸しパン
		七分つき米、玄米、豚ひき肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 しょうが、カレー粉、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、塩、砂糖、油、しょうゆ、片栗粉	水菜、白菜、しらす、黄ビーマン 油、しょうゆ、砂糖	カリフラワー、キャベツ わかれ、野菜ブイヨン、塩	人参、レーズン、豆乳 油、砂糖		米粉、ベーキングパウダー 人参、レーズン、豆乳 油、砂糖
30 木	木	ごはん	ぶりのゆずみそ焼き	切干大根のサラダ	すまし汁	みかん	牛乳 フォー麺
		七分つき米	ぶり、酒、砂糖、ゆず果汁 みそ、白すりごま	切干大根、人参 きゅうり、小松菜 酢、砂糖、しょうゆ、油	じゃがいも、えのきたけ とろろ昆布、かつおだし 昆布だし、塩、しょうゆ		フォー、鶏肉、もやし、にら しょうが、油 かつおだし、昆布だし、みそ

## <栄養価>