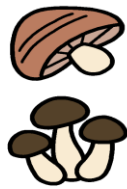


11月



離乳食メニュー



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1金	牛乳 ごはん 呉汁 ししゃもフライ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳 ごまトースト	ごはん 呉汁 白身魚のパン粉焼き ひじきとキャベツのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮
2土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス オレンジ牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー オレンジ	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー オレンジ
3日	〈文化の日〉			
4月	〈振替休日〉			
5火	牛乳 ごはん 豆腐旨煮椀 鶏のから揚げ きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 おから蒸しパン	ごはん 豆腐旨煮椀 鶏団子のとろとろ煮 きゅうりのあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 きゅうりのあえもの	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 きゅうりのあえもの
6水	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げの卵とじ 切干し大根のサラダ 牛乳 いちご豆乳ゼリー	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豆腐ののとろとろ煮 きゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐ののとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 豆腐ののとろとろ煮 きゅうりのやわらか煮
7木	牛乳 食パン 野菜スープ ハンバーグ マセドワーヌ サラダ 牛乳 焼き芋 なし	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のあえもの さつま芋の甘煮 なし	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 豆腐のトマト煮 じゃが芋のやわらか煮
8金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばの塩焼き 大根の肉みそかけ 牛乳 人参ドーナツ	ごはん けんちん汁 白身魚のやわらか煮 大根みそ煮 人参ホットケーキ	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根とろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 大根とろとろ煮
9土	牛乳 豆乳ココア カレーライス りんご 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんご ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー りんご	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー りんご
10日				
11月	牛乳 ごはん わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 かぼちゃケーキ	ごはん わかめスープ 白菜のとろとろ煮 春雨のあえもの かぼちゃのホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 白菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐と白菜のとろとろ煮 もやしのやわらか煮
12火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のサラダ 牛乳 おやつ・ちゃんぽんラーメン	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のあえもの おやつ・野菜うどん	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
13水	牛乳 ごはん 納豆と野菜のみそ汁 豚肉のすき焼き 風煮物 小松菜のごまあえ 麦茶 フルーチェ	ごはん 納豆と野菜のみそ汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 小松菜のごまあえ フルーチェ	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のだし汁 鶏ささみのとろとろ煮 小松菜のごまあえ	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 小松菜のごまあえ
14木	牛乳 食パン マカロニスープ チキンカツ ゆで野菜 牛乳 鮭おにぎり	食パン マカロニスूप 鶏団子のとろとろ煮 ゆで野菜 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏団子のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮
15金	牛乳 ごはん 小松菜のすまし汁 鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりといり卵のサラダ 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん 小松菜のすまし汁 鮭のみそ煮 きゅうりのあえもの チーズホットケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
16土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 ジャムパン	豆乳 ごはん 鶏ささみのやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のやわらか煮 もやしのだし汁
17日				

日付	完了期	後期	中期	初期
18月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 大豆の天ぷら きゅうりの華風サラダ 牛乳 白玉黒みつきなこ	ごはん キャベツのみそ汁 大豆のやわらか煮 きゅうりのあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 大豆のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ キャベツのだし汁 大豆のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
19火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ひじき団子のあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 杏仁豆腐	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏団子のとろとろ煮 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 キャベツのあえもの	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のとろとろ煮 キャベツのあえもの
20水	牛乳 ほうれん草の元気なカレー 白菜とハムのサラダ いちごヨーグルト 牛乳 ホットアップルケーキ	ごはん ミルクシチュー 白菜のあえもの ヨーグルト りんごのホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 白菜やわらか煮 ヨーグルト	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー 白菜やわらか煮 ヨーグルト
21木	牛乳 食パン サーモン豆乳シチュー ベーコンオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 お好み焼き	食パン サーモン豆乳シチュー 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの キャベツ焼き	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
22金	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁 魚と野菜の甘酢煮 小松菜の納豆あえ 牛乳 きな粉ラスク	ごはん 豆腐みそ汁 魚と野菜のとろとろ煮 小松菜の納豆あえ ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし汁 白身魚と野菜のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮
23土	〈勤労感謝の日〉			
24日				
25月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 じゃが芋とひき肉の煮物 ごぼうとコーンのサラダ 牛乳 バナナハードケーキ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうと人参のあえもの バナナのホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 人参のやわらか煮
26火	牛乳 ごはん コーンスープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 牛乳 パンブキンプリン	ごはん コーンスープ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの かぼちゃのきんとん	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
27水	牛乳 なすミートスパゲティ ミルクスープ フルーツポンチ 牛乳 お誕生日お楽しみおやつ	野菜うどん くだものホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
28木	牛乳 食パン ポトフ ポークチャップ マカロニサラダ 牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン ポトフ 鶏団子のトマト煮 マカロニのあえもの おかかおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のトマト煮 人参のやわらか煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 人参のやわらか煮
29金	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ おからサラダ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ごはん 豚汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
30土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス ブルーベリーヨーグルト 牛乳 メロンパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー ヨーグルト ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー ヨーグルト	ミルク 豆乳 五分かゆ ミルクシチュー ヨーグルト

●お米を健康的においしく食べる

日本人が毎日食べる、主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方など、ちょっとこだわると、ごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活の満足度アップにつなげましょう。

朝ごはんに最適な「ごはん」

朝ごはんは、人間の「体内時計」を動かすスイッチです。朝、起きて光を浴びることで、脳の中樞時計が動き、朝ごはんを食べると、各臓器にある抹消時計が働き出します。そして、両者が正しくリズムを刻むことにより、体温、ホルモン、免疫など、体の大切な機能が調整されています。ごはんはパンに比べて、水分が多く、子どもにとって食べやすく、栄養的にも炭水化物が豊富で効率よくエネルギーを補給することができます。

★お米の良さを再確認
価格が安い



減塩・減糖につながる



咀嚼力が身につく

