



11月の給食(離乳食献立)だより

令和6年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	金	おかゆ・豆乳ごま味噌汁(挽肉・白菜・人参・ねぎ・豆乳・すりごま) さつまいもの炒め物(さつまいも・人参・小松菜)・わかめふりかけ(カットわかめ・人参)
2	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・白菜・小松菜・昆布だし) 三色きんぴら(じゃがいも・人参・小松菜)
5	火	おかゆ・スープ(白菜・じゃがいも・玉ねぎ・豆乳)・煮魚(白身または赤身の魚) 五目ビーフン(挽肉・ビーフン・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜)・焼きバナナ(バナナ)
6	水	おかゆ・澄まし汁(白菜・ねぎ)・鶏肉と人参の煮物(挽肉・人参) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ)
7	木	おかゆ・味噌汁(大根・ねぎ)・鶏肉と野菜の旨煮(挽肉・人参・玉ねぎ) ポテトおやき(じゃがいも)
8	金	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・豆腐・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 野菜の納豆和え(納豆・白菜)
9	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・小松菜・ねぎ・昆布だし) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり)
11	月	おかゆ・味噌汁(白身または赤身の魚・人参・大根・豆腐・ねぎ) ダブルポテトサラダ(じゃがいも・さつまいも・人参)
12	火	煮込みうどん(うどん・挽肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン) 野菜ののり和え(もやし・小松菜・人参・きざみのり)
13	水	おかゆ・スープ(カットわかめ・ねぎ)・春雨と野菜のそぼろ煮(挽肉・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・春雨・チンゲンサイ)・人参ともやしのごま和え(人参・もやし・すりごま)・焼きバナナ(バナナ)
14	木	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜)・野菜のそぼろ煮(挽肉・玉ねぎ・人参) ポテトサラダ(じゃがいも・人参)
15	金	おかゆ・ポトフ(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小松菜) コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン)
16	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・白菜・小松菜・昆布だし) じゃがいもと人参のきんぴら(じゃがいも・人参)
18	月	おかゆ・鶏肉と野菜の旨煮(挽肉・玉ねぎ・人参) 野菜のしらす和え(人参・きゅうり・しらす)
19	火	おかゆ・けんちん汁(挽肉・豆腐・大根・人参・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) ひじきの炒め煮(ひじき・人参・小松菜・コーン)・煮りんご(りんご)
20	水	おかゆ・スープ(カットわかめ・ねぎ)・豆腐のそぼろ煮(豆腐・挽肉・玉ねぎ・ねぎ・片栗粉) 中華和え(もやし・きゅうり・人参)
21	木	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜・ねぎ)・ツナと玉ねぎの煮物(ツナ・玉ねぎ・小松菜) ころころサラダ(じゃがいも・人参)
22	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ・カットわかめ)・鶏肉と里芋のごま味噌煮(挽肉・里芋・人参・すりごま) 野菜のお浸し(キャベツ・もやし・人参・小松菜)
25	月	おかゆ・豚汁(挽肉・人参・玉ねぎ・豆腐・大根・ねぎ)・高野豆腐の甘辛煮(高野豆腐・小松菜・人参・ねぎ) 野菜のごま和え(キャベツ・もやし・人参・すりごま)
26	火	おかゆ・味噌汁(白菜・豆腐)・魚の照り焼き(白身または赤身の魚) 野菜の煮浸し(ほうれん草・人参・もやし・かつお節)
27	水	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ)・さつまいもマッシュ(挽肉・玉ねぎ・さつまいも) しょうゆフレンチ(小松菜・人参・もやし)
28	木	おかゆ・きゃのこ汁(大根・里芋・人参・豆腐)・そぼろ煮(挽肉・ひじき・人参・玉ねぎ・すりごま) ブロッコリー・片栗粉)・納豆和え(納豆・小松菜)・煮りんご(りんご)
29	金	おかゆ・豆乳ごま味噌汁(小松菜・豆腐・すりごま・豆乳) 挽肉と玉ねぎの照り煮(挽肉・玉ねぎ・片栗粉)・きゅうりともやしの和風サラダ(きゅうり・もやし・人参)
30	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・玉ねぎ・もやし・小松菜・すりごま・昆布だし) じゃがいもと人参のきんぴら(じゃがいも・人参)

11月は果物がたくさん出回る季節ですよ。中でもりんごや柿などは、ビタミンCやビタミンAが豊富で甘くておいしいです。りんごは、ビタミンCが豊富で風邪予防にも役立ちます。柿にはビタミンAがたっぷり含まれており、目の健康を保つために重要です。ぜひお家でも取り入れてみてください。

