

離乳完了食・乳児食予定献立表

2024年11月



白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 金	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの炒め煮 焼き芋	胚芽米、米  油、きび糖 さつまいも	米みそ 鶏もも肉 ちくわ	もやし、こまつな、しめじ たまねぎ、マーマレード にんじん、ひじき	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	ツナマヨサンド 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ缶 牛乳	たまねぎ	
02 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 彩りサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 油、きび糖	凍り豆腐、米みそ 豚ひき肉	だいこん、しめじ たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、コーン りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	にんじん、ひじき	酒、しょうゆ
05 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の柚子ソースかつ 切干し大根のハリハリ おなかブロッコリー	胚芽米、米 パン粉、小麦粉	米みそ ぶり かつお節	はくさい、ねぎ、ごぼう ゆず果汁 こまつな、にんじん、切干し大根、刻みこんぶ ブロッコリー	煮干だし汁 ソース、酒、食塩 米酢、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	りんご、みかん缶、パイン缶	
06 水	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ キャベツとりんごのサラダ 刻み昆布とさつまいも煮	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏もも肉	だいこん、にんじん、まいたけ しょうが、にんにく キャベツ、りんご、きゅうり、レモン果汁 刻みこんぶ	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	あんかけ焼そば 牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 牛乳	はくさい、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ
07 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	かき	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き のり塩ピーズポテト 梅和え	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも、油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 大豆	かぶ、生わかめ、かぶの葉 キャベツ、ねぎ あおのり こまつな、にんじん、うめ干し	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
08 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 菊花蒸し さつまいものオレンジ煮 おひたし	胚芽米、米 しゅうまいの皮 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏ひき肉、豚ひき肉	こまつな、えのきたけ、切干し大根 たまねぎ オレンジジュース、干しぶどう もやし、にんじん、	煮干だし汁 しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ドライフルーツクッキー 牛乳	小麦粉、米油、きび糖、コーンフレーク	豆乳 牛乳	干しぶどう、プルーン(乾)	ベーキングパウダー
09 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ煮 おなか和え 果物	胚芽米、米 きび糖	凍り豆腐 鶏もも肉、米みそ かつお節	ほうれんそう、えのきたけ たまねぎ はくさい、にんじん りんご	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
11 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん 納豆汁 魚の幽庵焼き ほうれん草サラダ みそごぼう	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖 きび糖	挽きわり納豆、米みそ さけ 米みそ、すりごま	ねぎ ゆず果汁 ほうれんそう、たまねぎ、コーン にんじん、ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ かつおだし汁、酒
	午後おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
12 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、えのきたけ 緑豆もやし、にんじん みかん	ケチャップ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、きび糖	豆乳、黒ごま 牛乳		
13 水	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜のごまじゃこ ゆず白菜	胚芽米、米 片栗粉、きび糖 ごま油	米みそ、凍り豆腐 豚肉 しらす干し、ごま	たまねぎ、まいたけ だいこん こまつな、にんじん はくさい、ゆず果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
14 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の信田煮 わかめの酢の物 煮豆	胚芽米、米 油、片栗粉、きび糖 きび糖 きび糖	米みそ さわら、油揚げ いんげんまめ(乾)	たまねぎ、こまつな、えのきたけ はくさい きゅうり、生わかめ、にんじん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	秋味ゼリー 牛乳	きび糖	牛乳	りんご、なし、かき、寒天(アガー)、レモン果汁	
15 金	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん きのこカレー 和風フレンチサラダ チーズ	胚芽米、米 小麦粉 油、きび糖	豚肉(もも)、牛乳、バター、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、トマト缶、りんご、にんじん、エリンギ しめじ、トマトピューレ、セロリ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ、ソース、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	おしるこ おさつでポン! 牛乳	きび糖 おさつスナック	あずき(乾) 牛乳		食塩
16 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き 香味和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 ごま油	米みそ さけ	だいこん、ほうれんそう、えのきたけ あおのり キャベツ、にんじん みかん	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	バークドポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
18 月	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの上新揚げ はるさめのごま酢和え 粉ふき芋	胚芽米、米 油、上新粉、片栗粉 はるさめ、きび糖 じゃがいも	米みそ 豚レバー ごま	はくさい、ほうれんそう、焼きのり 生わかめ、にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	照り焼きドック 牛乳	ホットドッグパン、きび糖	鶏もも肉、ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
19 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ キャベツのピリッと和え	胚芽米、米 焼ひ 油、ごま油 マヨドレ、油、きび糖	豚肉(もも)、米みそ すりごま	ねぎ、こまつな たまねぎ ごぼう、きゅうり、コーン、ひじき キャベツ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん 米酢、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
20 水	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん おでん 野菜炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	食べる煮干し、かつお節 ウインナー、さつま揚げ、ちくわ 豚ひき肉	あおのり だいこん、こんぶ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん みかん	食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 酒、しょうゆ
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ	小ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
21 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 粟米湯 麻婆豆腐 炒三鮮（チャオサンシェン） レモン和え	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 ごま油 きび糖	鶏ひき肉 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にら、しょうが、にんにく もやし、にんじん、黒きくらげ はくさい、レモン果汁	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	キャロットポンデケーショ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	牛乳、粉チーズ 牛乳	にんじん	食塩
22 金	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー（乾）	
	昼食	ごはん 野菜スープ おからナゲット 切干シナポリタン ほうれん草ソテー	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 油 油	かつお節 鶏ひき肉、おから ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、コーン、切干シ大根、トマトピューレ ほうれんそう、しめじ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉 食塩 ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、米、きび糖	米みそ、すりごま		みりん
25 月	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	みかん	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の根菜煮 白菜のうめ和え 青菜納豆	胚芽米、米 さつまいも、油、きび糖 きび糖	米みそ 鶏もも肉 納豆	だいこん、生わかめ、ねぎ にんじん、ごぼう はくさい、にんじん、うめ干し こまつな	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	和風ピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、マヨドレ、油、きび糖	チーズ、しらす干し、米みそ 牛乳	たまねぎ、コーン	ドライイースト、食塩
26 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん オニオンスープ 魚のフレークフライ オーロラサラダ ゆずりんご	胚芽米、米 コーンフレーク、油、米粉 マヨドレ きび糖	鶏ひき肉 さけ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン りんご、ゆず果汁	かつおだし汁、パセリ粉、食塩 食塩 ケチャップ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、水あめ、きび糖	黒ごま 牛乳		しょうゆ
27 水	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃがカレー風味 切干大根の煮物 もずく酢	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	キャベツ、まいたけ たまねぎ、にんじん ねぎ、にんじん、切干シ大根 もずく、緑豆もやし	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 かつおだし汁、酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	しらすスパゲティー 牛乳	スパゲティー、きび糖	しらす干し 牛乳	たまねぎ、しめじ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
28 木	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 さんまの梅蒲焼き やさしい炒め きんぴらごぼう	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油、きび糖 ごま油 きび糖、ごま油	米みそ さんま、ごま 油揚げ	たまねぎ、しめじ うめ干し キャベツ、チンゲンサイ、にんにく ごぼう、にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、米粉、米油、きび糖	バター、豆乳、ごま 牛乳		ベーキングパウダー
29 金	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー（乾）	
	昼食	ごはん 田舎汁 豆腐ハンバーグ ゆかり和え ブロッコリーのごま和え	胚芽米、米 片栗粉、きび糖 きび糖	ちくわ 鶏ひき肉、木綿豆腐 すりごま	ねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ、ひじき かぶ、かぶの葉、ゆかり ブロッコリー	煮干だし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	きのこごはん 麦茶	胚芽米、米	さつま揚げ	まいたけ、しめじ、えのきたけ	酒、しょうゆ、食塩
30 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		びち
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のうま煮 おひたし 果物	胚芽米、米 じゃがいも きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、こまつな だいこん、にんじん キャベツ、生わかめ みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、米油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩



11月 霜月(しもつき)

霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになったというのが一般的のようです。暦の上で冬の始まりとされる二十四節気の「立冬」を過ぎると、暖かな小春日和と寒い日を繰り返しながら、寒さが深まります。冷たい風に落ち葉が舞い、虫や動物たちが冬眠に入るのもこの頃。木枯らし一号が落ち葉を撒き散らし、本格的な冬の訪れを感じさせる時期です。

<11月の行事>

●亥の子(いのこ)の祝い <11月7日>

亥の月の最初の亥の日に行われる行事で、田の神様をお祀りする収穫祭のことです。おもに西日本で行われる行事なので、東日本ではなじみがないかもしれません。亥の子では、行事食として「亥の子餅」を食べます。亥の子餅は、古代中国の「亥子祝」のときに食べられていた穀物の入ったお餅が由来となっています。亥の日の亥の刻にお餅を食べて、無病息災を願っていたのだそうです。現在は、いのししの形をしたお餅で、小豆をあしらったものや、きなこがまぶされたものなどがあります。

●七五三 <11月15日>

女の子は3歳と7歳の時、男の子は5歳の時に無事に育ってくれたことを感謝し、神社に参拝に行く行事が七五三です。七五三には欠かすことができない千歳飴。長く伸びた飴には、子供の長寿への願いが込められていて、縁起の良い紅白になっています。

●新嘗祭(にいなめさい) <11月23日>

その年に収穫された作物を神々にお供えし、収穫に感謝する行事です。日本の古代から続く神事のひとつで、最も古い日本の歴史書である『日本書紀』にも記録があるほど歴史深い祭りです。新嘗祭は「しんじょうさい」ともいい、「新」は新穀を「嘗」はお召し上がりいただくことを意味し、収穫された新穀を神に奉り、その恵みに感謝し、国家安泰、国民の繁栄をお祈りします。

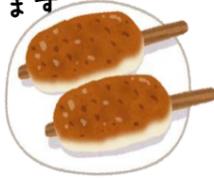
収穫物は新米をはじめとする五穀(5種類の穀物。麦、粟、大豆、小豆が多い)が納められます。

新嘗祭のお供え物に、「御幣(ごへい)」があります。御幣は、神社や神聖な場所で使われる装飾品で神の存在を象徴し、神聖な儀式を行う際に重要な役割を果たします。

『五平餅』

五平餅は中部地方の山間部に伝わる郷土食です。名前の由来は、神道において神に捧げる「御幣」の形をしているからという説があり、「御幣餅」と表記することもあります。

22
日のおやつに、楕円型(小判型)のごはんに、ゴマ味噌ダレを塗った「五平餅」を作って味わう予定です。



旬の食材

さつまいも、さといも、
ブロッコリー、にんじん、かぶ、
はくさい、ぎんなん、
ゆず、かき、りんご、
さば、さけ

お知らせ



「試食会のご案内」

子どもたちが日ごろ食べている食事を試食してみませんか。日ごろの食事中の子どもたちの様子をお伝えしたり、おうちでの食事のお悩み相談など…ゆっくりお話できたらと思っています。

年に一度の試食会です。ご参加お待ちしております!

●日時:11月8日(金)
16時~18時(予約制)

●場所:3F 遊戯室
~メニュー~
・雑穀入りごはん
・みそ汁
・菊花蒸し
・さつま芋のオレンジ煮
・お花のおひたし
・ドライフルーツクッキー

たいよう組さんが、「さつま芋のオレンジ煮」のクッキング保育を行う予定です。

包丁の使い方に慣れてきてい

旬のさつま芋を切ることに

チャレンジします。

試食をおたのしみに♪



『和食の日とは・・・』

日本の伝統的な和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”(11=いい、24=日本食の語呂合わせ)「和食」の日と制定しました。

和食といえは、ご飯と汁物のほかに「菜(おかず)」を3つで「一汁三菜」です。

献立に旬の食材を利用するのも和食の特徴です。

保育園の食事でも旬の食材を使った和食献立を多く取り入れています。



・「ご飯」・・・お米を炊いたもの。
・「汁」・・・お味噌汁やお吸い物
・「菜(おかず)」・・・焼き物、煮物、和え物等



幼児食予定献立表

2024年11月

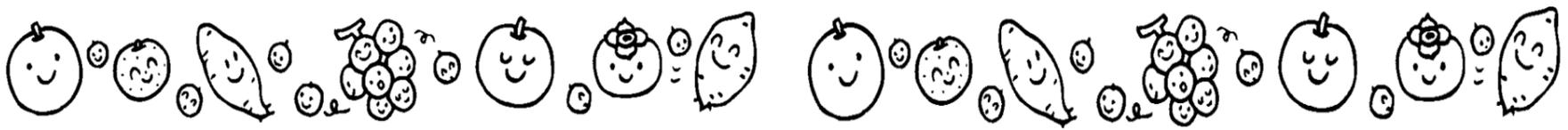


白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの炒め煮 焼き芋（焼き芋会にて）	胚芽米、米 油、きび糖 さつまいも 	米みそ 鶏もも肉 ちくわ	もやし、こまつな、しめじ たまねぎ、マーマレード にんじん、ひじき	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	ツナマヨサンド 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ缶 牛乳	たまねぎ	
02 土	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 彩りサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 油、きび糖	凍り豆腐、米みそ 豚ひき肉	だいこん、しめじ たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、コーン りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	にんじん、ひじき	酒、しょうゆ
05 火	昼食	ごはん みそ汁 魚の柚子ソースかつ 切干し大根のハリハリ おなかブロッコリー	胚芽米、米 パン粉、小麦粉	米みそ ぶり かつお節	はくさい、ねぎ、ごぼう ゆず果汁 こまつな、にんじん、切干し大根、刻みこんぶ ブロッコリー	煮干だし汁 ソース、酒、食塩 米酢、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	りんご、みかん缶、パイン缶	
06 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ キャベツとりんごのサラダ 刻み昆布とさつまいも煮	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏もも肉	だいこん、にんじん、まいたけ しょうが、にんにく キャベツ、りんご、きゅうり、レモン果汁 刻みこんぶ	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	あんかけ焼そば 牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 牛乳	はくさい、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ
07 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き のり塩ビーンズポテト 梅和え 果物	胚芽米、米、雑穀米 油、ごま油 じゃがいも、油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 大豆	かぶ、生わかめ、かぶの葉 キャベツ、ねぎ あおのり こまつな、にんじん、うめ干し かき	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
08 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 菊花蒸し さつまいものオレンジ煮 お花のおひたし	胚芽米、米、雑穀米 しゅうまいの皮 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏ひき肉、豚ひき肉	こまつな、えのきたけ、切干し大根 たまねぎ オレンジジュース、干しぶどう もやし、にんじん、菊の花	煮干だし汁 しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ドライフルーツクッキー 牛乳	小麦粉、米油、きび糖、コーンフレーク	豆乳 牛乳	干しぶどう、プルーン(乾)	ベーキングパウダー
09 土	昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ煮 おなか和え 果物	胚芽米、米 きび糖	凍り豆腐 鶏もも肉、米みそ かつお節	ほうれんそう、えのきたけ たまねぎ はくさい、にんじん りんご	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
11 月	昼食	ごはん 納豆汁 魚の幽庵焼き ほうれん草サラダ みそごぼう	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖 きび糖	挽きわり納豆、米みそ さけ 米みそ、すりごま	ねぎ ゆず果汁 ほうれんそう、たまねぎ、コーン にんじん、ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ かつおだし汁、酒
	午後おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
12 火	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、えのきたけ 緑豆もやし、にんじん みかん	ケチャップ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、きび糖	豆乳、黒ごま 牛乳		
13 水	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜のごまじゃこ ゆず白菜	胚芽米、米、雑穀米 片栗粉、きび糖 ごま油	米みそ、凍り豆腐 豚肉(ロース) しらす干し、ごま	たまねぎ、まいたけ だいこん こまつな、にんじん はくさい、ゆず果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油		干しぶどう	しょうゆ
14 木	昼食	ごはん みそ汁 魚の信田煮 わかめの酢の物 煮豆	胚芽米、米 油、片栗粉、きび糖 きび糖 きび糖	米みそ さわら、油揚げ いんげんまめ(乾)	たまねぎ、こまつな、えのきたけ はくさい きゅうり、生わかめ、にんじん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	秋味ゼリー 牛乳	きび糖		りんご、なし、かき、寒天(アガー)、レモン果汁	
15 金	昼食	雑穀入りごはん きのこカレー 和風フレンチサラダ チーズ	胚芽米、米、雑穀米 小麦粉 油、きび糖	豚肉(もも)、牛乳、バター、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、トマト缶、りんご、にんじん、エリンギ しめじ、トマトピューレ、セロリ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ、ソース、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	おしるこ おさつスナック 牛乳	きび糖 おさつでボン	あずき(乾) 牛乳		食塩
16 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き 香味和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 ごま油	米みそ さけ	だいこん、ほうれんそう、えのきたけ あおのり キャベツ、にんじん みかん	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ベーكدポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
18 月	昼食	ごはん みそ汁 レバーの上新揚げ はるさめのごま酢和え 粉ふき芋 果物	胚芽米、米 油、上新粉、片栗粉 はるさめ、きび糖 じゃがいも	米みそ 豚レバー ごま	はくさい、ほうれんそう、焼きのり 生わかめ、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	照り焼きドック 牛乳	ホットドッグパン、きび糖	鶏もも肉、ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
19 火	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ キャベツのピリッと和え	胚芽米、米、雑穀米 焼ひ 油、ごま油 マヨドレ、油、きび糖	豚肉(もも)、米みそ すりごま	ねぎ、こまつな たまねぎ ごぼう、きゅうり、コーン、ひじき キャベツ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん 米酢、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも			
20 水	昼食	ふりかけごはん おでん 野菜炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	食べる煮干し、かつお節 ウインナー、さつま揚げ、ちくわ 豚ひき肉	あおのり だいこん、こんぶ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん みかん	食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 酒、しょうゆ
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶 牛乳	胚芽米、米、きび糖	油揚げ 牛乳	小ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
21 木	昼食	ごはん 粟米湯 麻婆豆腐 炒三鮮 (チャオサンシェン) レモン和え	胚芽米、米 片栗粉 片栗粉、ごま油 ごま油 きび糖	鶏ひき肉 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	クリームコーン、たまねぎ、コーン ねぎ、にら、しょうが、にんにく もやし、にんじん、黒きくらげ はくさい、レモン果汁	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	キャロットポンデケーキ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	牛乳、粉チーズ 牛乳	にんじん	食塩
22 金	昼食	雑穀入りごはん 野菜スープ おからナゲット 切干シナポリタン ほうれん草ソテー	胚芽米、米、雑穀米 じゃがいも 片栗粉、油 油 油	かつお節 鶏ひき肉、おから ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、コーン、切干シナ根、トマトピューレ ほうれんそう、しめじ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉 食塩 ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、米、きび糖	米みそ、すりごま		みりん
25 月	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉の根菜煮 白菜のうめ和え 青菜納豆 果物	胚芽米、米、雑穀米 さつまいも、油、きび糖 きび糖	米みそ 鶏もも肉 納豆	だいこん、生わかめ、ねぎ にんじん、ごぼう はくさい、にんじん、うめ干し こまつな みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	和風ピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、マヨドレ、油、きび糖	チーズ、しらす干し、米みそ 牛乳	たまねぎ、コーン	ドライイースト、食塩
26 火	昼食	ごはん オニオンスープ 魚のフレークフライ オーロラサラダ ゆずりんご	胚芽米、米 コーンフレーク、油、米粉 マヨドレ きび糖	鶏ひき肉 さけ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン りんご、ゆず果汁	かつおだし汁、パセリ粉、食塩 食塩 ケチャップ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、水あめ、きび糖	黒ごま 牛乳		しょうゆ
27 水	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃがカレー風味 切干大根の煮物 もずく酢	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	キャベツ、まいたけ たまねぎ、にんじん ねぎ、にんじん、切干シナ根 もずく、緑豆もやし	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 かつおだし汁、酒、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	しらすスパゲティー 牛乳	スパゲティー、きび糖	しらす干し 牛乳	たまねぎ、しめじ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
28 木	昼食	ごはん みそ汁 さんまの梅蒲焼き やさしい炒め さんぴらごぼう	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油、きび糖 ごま油 きび糖、ごま油	米みそ さんま、ごま 油揚げ	たまねぎ、しめじ うめ干し キャベツ、チンゲンサイ、にんにく ごぼう、にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、米粉、米油、きび糖	バター、豆乳、ごま 牛乳		ベーキングパウダー
29 金	昼食	雑穀入りごはん 田舎汁 豆腐ハンバーグ ゆかり和え ブロッコリーのごま和え	胚芽米、米、雑穀米 片栗粉、きび糖 きび糖	ちくわ 鶏ひき肉、木綿豆腐 すりごま	ねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ、ひじき かぶ、かぶの葉、ゆかり ブロッコリー	煮干だし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	きのこごはん 麦茶	胚芽米、米	さつま揚げ	まいたけ、しめじ、えのきたけ	酒、しょうゆ、食塩
30 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のうま煮 おひたし 果物	胚芽米、米 じゃがいも きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、こまつな だいこん、にんじん キャベツ、生わかめ みかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、米油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩





11月 霜月(しもつき)

霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになったというのが一般的のようです。暦の上で冬の始まりとされる二十四節気の「立冬」を過ぎると、暖かな小春日和と寒い日を繰り返しながら、寒さが深まります。冷たい風に落ち葉が舞い、虫や動物たちが冬眠に入るのもこの頃。木枯らし一号が落ち葉を撒き散らし、本格的な冬の訪れを感じさせる時期です。

<11月の行事>

●亥の子(いのこ)の祝い <11月7日>

亥の月の最初の亥の日に行われる行事で、田の神様をお祀りする収穫祭のことです。おもに西日本で行われる行事なので、東日本ではなじみがないかもしれません。亥の子では、行事食として「亥の子餅」を食べます。亥の子餅は、古代中国の「亥子祝」のときに食べられていた穀物の入ったお餅が由来となっています。亥の日の亥の刻にお餅を食べて、無病息災を願っていたのだそうです。現在は、いのししの形をしたお餅で、小豆をあしらったものや、きなこがまぶされたものなどがあります。

●七五三 <11月15日>

女の子は3歳と7歳の時、男の子は5歳の時に無事に育ってくれたことを感謝し、神社に参拝に行く行事が七五三です。

七五三には欠かすことができない千歳飴。長く伸びた飴には、子供の長寿への願いが込められていて、縁起の良い紅白になっています。

●新嘗祭(にいなめさい) <11月23日>

その年に収穫された作物を神々にお供えし、収穫に感謝する行事です。日本の古代から続く神事のひとつで、最も古い日本の歴史書である『日本書紀』にも記録があるほど歴史深い祭りです。新嘗祭は「しんじょうさい」ともいい、「新」は新穀を「嘗」はお召し上がりいただくことを意味し、収穫された新穀を神に奉り、その恵みに感謝し、国家安泰、国民の繁栄をお祈りします。

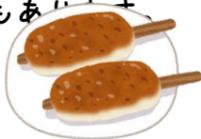
収穫物は新米をはじめとする五穀(5種類の穀物。麦、粟、大豆、小豆が多い)が納められます。

新嘗祭のお供え物に、「御幣(ごへい)」があります。御幣は、神社や神聖な場所で使われる装飾品で神の存在を象徴し、神聖な儀式を行う際に重要な役割を果たします。

『五平餅』

五平餅は中部地方の山間部に伝わる郷土食です。名前の由来は、神道において神に捧げる「御幣」の形をしているからという説があり、「御幣餅」と表記することもあります。

22日のおやつに、楕円型(小判型)のごはんを、ゴマ味噌ダレを塗った「五平餅」



『和食の日とは・・・』

日本の伝統的な和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”(11 = いい、24 = 日本食の語呂合わせ)「和食」の日と制定しました。

和食といえは、ご飯と汁物のほかに「菜(おかず)」を3つで「一汁三菜」です。

献立に旬の食材を利用するのも和食の特徴です。保育園の食事でも旬の食材を使った和食献立を多く取り入れています。



- ・「ご飯」・・・お米を水で炊いたもの。
- ・「汁」・・・お味噌汁やお吸い物
- ・「菜(おかず)」・・・焼き物、煮物、和え物等

旬の食材

さつまいも、さといも、
ブロッコリー、にんじん、かぶ、
はくさい、ぎんなん、
ゆず、かき、りんご、
さば、さけ



「試食会のご案内」

子どもたちが日ごろ食べている食事を試食してみませんか。日ごろの食事中的子どもたちの様子をお伝えしたり、おうちでの食事のお悩み相談など…

ゆっくりお話できたらと思っています。

年に一度の試食会です。ご参加お待ちしております!

●日時:11月8日(金)

16時~18時(予約制)

●場所:3F 遊戯室

～メニュー～

- ・雑穀入りごはん
- ・みそ汁
- ・菊花蒸し
- ・さつま芋のオレンジ煮
- ・お花のおひたし
- ・ドライフルーツクッキー

たいよう組さんが、「さつま芋のオレンジ煮」のクッキング保育を行う予定です。

包丁の使い方に慣れてきているので、

旬のさつま芋を切ることに

チャレンジします。

試食をおたのしみに♪



離乳食予定献立表(9~11か月ごろ)

2024年11月



白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01金	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ふかし芋	米/ にんじん/こまつな/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ さつまいも/
02土	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナじゃが ポイル野菜	米/ だいこん/凍り豆腐/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/たまねぎ/ツナ水煮缶/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
05火	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ はくさい/にんじん/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/フロッコリー/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
06水	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツつくね ふかし芋	米/ だいこん/はくさい/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/キャベツ/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ さつまいも/
07木	おかゆ/軟飯 みそ汁 やさしいバーグ ポイルポテト	米/ かぶ/にんじん/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/こまつな/キャベツ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉 じゃがいも/
08金	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ふかし芋	米/ にんじん/えのきたけ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
09土	おかゆ/軟飯 すまし汁 ツナと野菜のみそ煮 ポイル野菜	米/ 凍り豆腐/ほうれんそう/えのきたけ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/はくさい/たまねぎ/米みそ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
11月	おかゆ/軟飯 納豆汁 煮魚 ポイル野菜	米/ 挽きわり納豆/ほうれんそう/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/ にんじん/
12火	おかゆ/軟飯 すまし汁 野菜のツナあなかけ ふかし芋	米/ 絹ごし豆腐/えのきたけ/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/キャベツ/にんじん/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
13水	おかゆ/軟飯 みそ汁 大根のそぼろ煮 ポイル野菜	米/ こまつな/たまねぎ/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/だいこん/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつおだし汁/ にんじん/
14木	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ えのきたけ/こまつな/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/はくさい/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
15金	おかゆ/軟飯 スープ トマト煮込みバーグ ポイル野菜	米/ キャベツ/しめじ/たまねぎ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマト缶/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。





日付	献立名	材料名
16土	おかゆ/軟飯 みそ汁 魚の磯辺煮 ポイル野菜	米/ だいこん/ほうれんそう/えのきたけ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/キャベツ/食塩/片栗粉/あおのり/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
18月	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ポイルポテト	米/ ほうれんそう/にんじん/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/はくさい/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉 じゃがいも/
19火	おかゆ/軟飯 すまし汁 みそ煮込みバーグ ふかし芋	米/ キャベツ/こまつな/焼い/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/米みそ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉 さつまいも/
20水	おかゆ/軟飯 すまし汁 ツナじゃが ポイル野菜	米/ だいこん/にんじん/あおのり/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/じゃがいも/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
21木	おかゆ/軟飯 コーンスープ マーボー白菜 ポイル野菜	米/ たまねぎ/もやし/クリームコーン缶/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/絹豆腐/はくさい/しょうゆ/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
22金	おかゆ/軟飯 やさいスープ 鶏つくねのトマト煮 ポイルポテト	米/ キャベツ/ほうれんそう/にんじん/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマトピューレ/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
25月	おかゆ/軟飯 納豆汁 根菜のそぼろあん 大根煮	米/ 挽きわり納豆/はくさい/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/さつまいも/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ だいこん/かつお・昆布だし汁/
26火	おかゆ/軟飯 やさいスープ 煮魚 ポイル野菜	米/ さつまいも/たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さけ/ブロッコリー/食塩/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
27水	おかゆ/軟飯 みそ汁 肉じゃが風 ポイル野菜	米/ キャベツ/緑豆もやし/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
28木	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ さつまいも/たまねぎ/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/しょうゆ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
29金	おかゆ/軟飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ポイル野菜	米/ にんじん/こまつな/かぶ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 絹豆腐/鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ ブロッコリー/にんじん/
30土	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナの根菜煮 粉ふきいも	米/ たまねぎ/キャベツ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/だいこん/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ じゃがいも/

