





# 令和3年 11月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考	
16	火	黒米ごはん 鮭の塩焼き 大根と2色人参の炒め煮 ワカメときのこの味噌汁 柿	芋アンダギー ミルク	米 黒米 さつまい芋 タピオカ粉	鮭 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 島人参 いんげん しめじ 長葱 柿	黒米は白米に比べて 蛋白質やビタミン類を 豊富に含みます。 たまには家庭でも 試してみてください。	
17	水	中味そば 野菜のナムル みかん	味噌おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば すりごま 米	豚中味 豚肉 かつお節 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	切こんにゃく 玉葱 乾しいたけ 人参 生姜 ねぎ にんじん 胡瓜 もやし ホールコーン缶 みかん	中味汁をトッピングした 中味そば。 おそば屋さんを 真似てみました。	
18	木	芋栗ごはん さば照焼き 大根イリチー きのこのみそ汁 りんご	野菜とチーズのケー クサレ ミルク	米 もちきび さつまい芋 くり水煮 黒ごま 小麦粉	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ウイナー プロセスチーズ ミルク	生姜 大根 人参 なら 舞茸 えのき 生しいたけ 玉葱 りんご パセリ	秋の食材は、寒い冬に 向けて栄養分や甘味等 が蓄えられ美味しい物 が多くなるんですよ！	
19	金							
20	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 わかめと豆苗のスープ グレープフルーツ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 タンナファクルー	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ かつお節 卵 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース冷 胡瓜 人参 トウモロコシ グレープフルーツ	貝だくさんのマーボーに 野菜料理の小鉢を 添えてさらに栄養が アップ！	
22	月	チキンきのこカレー 甘酢大根スティック コーンと野菜のスープ みかん	オートミールクッ キー ミルク	米 じゃが芋 オートミール 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 かつお節 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき マッシュルーム5丁缶 南瓜 りんご 大根 クリームソーダ 葱 みかん レーズン クラパリドライ	オートミールは 栄養価の高い食材です。 食物繊維が豊富で鉄分も 多く含まれています。	
24	水	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き マッシュカボチャ 豆腐の味噌汁 梨	ポパイホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	玉葱 赤ピーマン なら 生姜 南瓜 ほうれん草 ねぎ 梨	いつものホットケーキに ほうれん草をプラス！ 薄緑色の美味しい ホットケーキが 出来上がります。	
25	木	<b>お弁当会</b>		固形ヨーグルト 胚芽クラッカー			お弁当・お弁当 うれしいな〜♪	
26	金	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ ミネストローネ りんご	お誕生ケーキ ミルク	コッペパン マヨネーズ じゃが芋 押麦	鶏もも肉 豚バラ肉 レッドキドニー缶 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 セロリー トマト トマトホール缶 りんご	上手にチキンバーガー 食べられるかな？ 野菜たっぷりの ミネストローネも しっかり食べましょう！	
27	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 かき卵すまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	豚肉 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 しめじ ねぎ バナナ ブルーベリージャム	丼ぶりは 食べやすく食が進みます。 野菜とたんぱく質が 一緒に摂れるのも 良いですね。	
29	月	カレーチャーハン 大根サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 マヨネーズ すりごま さつまい芋	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ささみ わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 みかん	カレーチャーハンは みんな大好きです！ 小鉢のサラダを添えて バランスよく！	
30	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜と厚揚げの中華風炒め アーサ汁 りんご	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コッペパン	白身魚 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 きな粉 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 白菜 ビーマン えのき りんご	揚げパンは リクエストが多い おやつです。	

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和3年11月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュ土豆 豆腐の汁</p>	<p>2 お粥 鶏肉の柔らか煮 ポテトもコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>3</p>	<p>4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み お豆腐と野菜のだし煮 もやしの汁</p>	<p>5 お粥 煮魚 麩と野菜の煮込み 茄子の汁</p>	<p>6 じゃこ粥 ささみと野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 コーンの汁</p>
<p>野菜粥 ブルーベリー 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチヨイ さつま芋 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 フルーツ キャベツ ホールコーン缶</p>	<p>マッシュ南瓜 梨 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピースン 赤ピースン かつお節 梨 <b>南瓜</b></p>		<p>雑炊 パナナ 米 <b>ささみ</b> 玉葱 人参 ピースン 沖繩豆腐 ポイル大豆 しらす干し 赤ピースン ホールコーン缶 糸削り節 もやし かつお節 パナナ</p>	<p>パン粥 りんご 米 白身魚 車ふ 豚肉 キャベツ 人参 茄子 玉葱 かつお節 りんご <b>食パン</b></p>	<p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 しらす干し ささみ 人参 小松菜 南瓜 フロッコリー ホールコーン缶 玉葱 かつお節 パナナ フレーズンヨーグルト</p>
<p>8 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 わかめの汁</p>	<p>9 お粥 煮魚 南瓜のコトコト煮 ほうれん草の汁</p>	<p>10 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚肉と人参のだし煮 大根の汁</p>	<p>11 お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮奴 かつおだし汁</p>	<p>12 お粥 煮魚 大根のだし煮 レバーの汁</p>	<p>13 お粥 鶏肉と野菜の煮込み かつおだし汁 みかん</p>
<p>野菜粥 りんご 米 <b>ささみ</b> 鶏レバー 玉葱 人参 ピースン ポイル大豆 大根 わかめ かつお節 りんご</p>	<p>ソーメン汁 パナナ 米 白身魚 鶏挽き肉 玉葱 南瓜 ほうれん草 かつお節 そうめん 人参</p>	<p>パン粥 柿 米 沖繩豆腐 かつお節 柿 食パン 豚肉 大根 かつお節 柿 食パン</p>	<p>シナナーポロポロジュシー 梨 米 玉葱 人参 豚肉 キャベツ もやし <b>絹ごし豆腐</b> 梨 からし菜</p>	<p>マッシュ土豆 まま芋 フルーツ 米 白身魚 大根 鶏レバー 鶏むね肉 人参 かつお節 フルーツ <b>さつま芋</b></p>	<p>パン粥 パナナ 米 鶏もも肉 大根 人参 冷)里芋 かつお節 みかん <b>食パン</b> <b>パナナ</b></p>
<p>15 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツと人参のだし煮 南瓜の汁</p>	<p>16 お粥 鯉の煮魚 大根と2色人参の柔らか煮 ワカメときのこの汁</p>	<p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 柔らかそば</p>	<p>18 お粥 白身魚の煮魚 大根のコトコト煮 きのこの汁</p>	<p>19</p>	<p>20 お粥 豆腐と野菜の煮込み きやべつとしらすのだし煮 わかめの汁</p>
<p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 白菜 沖繩豆腐 キャベツ 人参 南瓜 冷)凍 わかめ かつお節 オレンジ</p>	<p>マッシュ土豆 まま芋 柿 米 鯉 大根 人参 島人参 いんげん 豚肉 わかめ しめじ かつお節 柿 さつま芋</p>	<p>雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 もやし ホールコーン缶 ゆで沖繩そば かつお節 みかん</p>	<p>野菜粥 りんご 米 白身魚 大根 人参 豚肉 えのき 生しいたけ 玉葱 かつお節 りんご</p>		<p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 <b>豚肉</b> 玉葱 グリンピース 冷) 沖繩豆腐 キャベツ しらす干し わかめ 人参 かつお節 <b>プレーンヨーグルト</b> <b>パナナ</b> <b>ベビーせんべい</b></p>
<p>22 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 コーンと野菜の汁</p>	<p>23</p>	<p>24 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュかぼちゃ 豆腐の汁</p>	<p>25</p>	<p>26 お粥 鶏肉とキャベツの煮込み ポテトのコトコト煮 トマトの汁</p>	<p>27 お粥 茄子と豚肉の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え しめじの汁</p>
<p>マッシュポテト みかん 米 鶏むね肉 人参 玉葱 大根 えのき 南瓜 クリームコーン缶 かつお節 じゃが芋 みかん</p>		<p>ほうれん草粥 梨 米 豚肉 玉葱 赤ピースン 南瓜 沖繩豆腐 かつお節 ほうれん草 梨</p>	<p>パナナ ベビー菓子</p>	<p>野菜粥 りんご 米 鶏もも肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 トマト かつお節 りんご</p>	<p>パン粥 パナナ 米 茄子 えのき 人参 玉葱 ピースン 豚肉 胡瓜 わかめ かつお節 パナナ 食パン</p>
<p>29 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え ワカメと絹豆腐の汁</p>	<p>30 お粥 魚と野菜の煮込み 白菜と豆腐のだし煮 えのきの汁</p>	<p>秋の味覚 秋は野菜や果物が冬に向けて、うま味や甘味などを蓄える時期です。 大根や白菜、お芋、りんごや柿・・・ 旬の栄養価が高くて美味しい物をお子さんと一緒に 美味しくいね～、甘いね～と声掛けしながら味わってみてくださいいね！</p>	<p>お弁当会</p>		

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

## 令和3年11月キッズだより

日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中との温度差があるため体温調節ができるよう工夫してあげましょう。また、寒くなると体力も低下して風邪を引きやすくなります。食事も大切ですが手洗いとうがいを徹底することが重要です。部屋の換気をこまめにし、湿度に気を配り、生活リズムを整えて睡眠を十分にとりましょう。

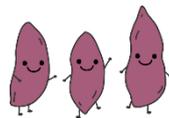


### 11月献立のポイント

\*季節の料理や栄養価の高い旬の食材を使用、また沖縄料理も取り入れています。

さんまの梅煮・じゃこチャーハン・シークワサーなます・いなむどうち・特製味噌ラーメン  
芋栗ご飯・中味そば・柿と大根のなます・玄米ジュース・シマナーポロポロじゅーしー  
芋アンダギー・白菜・さつま芋・りんご・柿・梨などを予定しています。

### 今月のおすすめレシピ



#### 芋アンダギー (5人分)

さつま芋または紅芋	200g (正味)	①皮をむいた芋を水に漬けてアク抜きをする。
タピオカ粉	25g	水はにごりが無くなるまで何度か取りかえて蒸す。
三温糖	20g	②①熱いうちに漬しながらタピオカ粉と三温糖を
塩	少々	少しずつ加えてながら混ぜてよくコネる。
水	適宜	③平たいだ円形に形を作る。(水を加えて調整する)
揚げ油	適宜	④③を中火強で揚げる。(低温だと油っぽくなる)

### ◎体に大切な水 ~ 水分補給は夏だけじゃない!!

体に占める水分量は成人で体重の50~60%、赤ちゃんは70%といわれています。体重の約20%の水分を失うと命に関わることもいわれており、栄養成分ではありませんが

人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。

主な役割として →(体温の調節・呼吸・食物の消化・栄養の吸収、運搬・老廃物の排せつ)

1日に1~1.5リットルを目安に水そのものを摂り、食事からの水分摂取を加えると合計で2~2.5リットルくらいが目安です。幼児は1.5リットル位です。

冷たい水は身体を冷やしてしまうため夏冬関係なく常温あるいはぬるま湯での摂取をお勧めします。起床時は、睡眠中に失われた水分を取り戻し、朝食前の準備運動的に胃などの消化器官の目覚めや便秘予防に朝一番にコップ一杯のお水を飲みましょう。

冬は寒いうえに汗をかかないので水分補給をするタイミングを失いがちです。この冬は水分補給を意識して行い、乾燥肌対策と喉をうるおして感染症を予防しましょう。

子供たちは遊びに夢中になると、のどが渇くのも気が付きません、大人が声掛けしてあげましょう!

