



# 11月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年11月幼児食

◎は、かみかみメニューです。

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
昼食	イロローロール 厚揚げと豚肉のトマト煮 卵サラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	塩焼きそば バイクドじゃが ◎きゅうりのはりはり漬け パイ お茶	ご飯 さわらの磯部焼き 塩昆布ナムル みそ汁(なす・油揚げ) りんご お茶	ご飯 鶏の唐揚げ 蒸し野菜味噌マヨソース けんちん汁 キウイ お茶	鮭ご飯 肉じゃが ゆかり和え みそ汁(しめじ・油揚げ) オレンジ お茶
おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 じゃこラスク	牛乳 バナナ・◎するめ	牛乳 あんまん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	561	455	471	599	541
蛋白質(g)	22.7	16.5	19.8	20.6	20.4
脂質(g)	21.8	18.6	11.9	22.2	15.0
食塩相当量(g)	1.7	1.6	1.5	1.0	1.7

	7	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 南瓜のサラダ にら玉汁 オレンジ お茶	レーズンパン 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ オニオンスープ パイ 牛乳	あかねご飯 ふわふわ豆腐卵焼き ひじきの煮物 みそ汁(青梗菜・油揚げ) メロン お茶	みそラーメン ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 さばの煮付け チャプチェ どんどこどん汁 キウイ お茶	焼きうどん ポテトサラダ ブロッコリー すまし汁(豆腐・椎茸) バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ゼリー・小魚チップ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ココアきなこマカロニ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	658	573	495	543	641	584
蛋白質(g)	25.5	23.0	19.7	23.6	25.1	25.3
脂質(g)	24.0	20.7	11.9	16.7	22.2	23.6
食塩相当量(g)	1.4	1.7	2.0	1.8	1.5	1.4

	14	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金	土
昼食	秋野菜カレー レタスサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(白菜・大根) バナナ お茶	スパゲティカレーミートソース キャベツのサラダ チーズ 白菜コーンスープ メロン お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 即席漬け 豚汁 みかん お茶	和風スパゲティ さつま芋サラダ ウインナー 野菜スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 りんごマフィン	お茶 いなり寿司	牛乳 スイートポテト	牛乳 クリームパン	牛乳 ぶどうゼリー・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	641	574	579	630	533	544
蛋白質(g)	21.8	24.8	23.2	26.2	21.0	18.2
脂質(g)	21.2	20.6	11.8	24.3	13.7	15.8
食塩相当量(g)	1.5	3.0	2.1	2.7	1.4	2.0

	21	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 ゆかり和え みそ汁(玉葱・切干) パイ お茶	ほうとう風うどん ◎れんこんサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	勤労感謝の日 いつもありがとう	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁(素麺・ほうれん草) キウイ お茶	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまがらめ キャベツのおかか和え みそ汁(大根・えのき) みかん お茶	ポークチャーハン 餃子 ブロッコリー 春雨スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ロールカステラ		牛乳 りんごパイ	豆乳 ヨーグルト・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	575	536		552	589	547
蛋白質(g)	26.9	17.3		20.7	21.2	18.3
脂質(g)	14.8	18.8		19.3	16.3	16.0
食塩相当量(g)	2.5	1.9		1.4	1.6	1.4

	28	29	30
	月	火	水
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁(麩・小松菜) メロン お茶	黒糖ロール ポークビーンズ スパゲティサラダ 豆乳スープ パイ 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 バナナ お茶
おやつ	牛乳 焼き芋	お茶 五平餅	牛乳 肉まん
エネルギー(kcal)	583	592	521
蛋白質(g)	22.6	21.9	23.0
脂質(g)	15.2	21.7	11.4
食塩相当量(g)	1.4	2.0	1.4

★今月の絵本献立★  
『どんどこどん』 福音館書店  
この絵本は、お家や園での栽培・収穫体験がある子どもたちにとって、とても興味を持ちやすいようです。いつも繰り返し読んで楽しんでいます。当日に野菜を見つけながら食べる子どもたちの姿は、とても嬉しいものです。

★お料理で全国制覇★  
「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平に切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。誰もが知る山梨県の代表的な麺料理です。稲作が適さない山間で、米に変わる主食として古くから親しまれてきたので、「ほうとうめん」を打つことは嫁入り修行ともされていたようです。寒い季節には身体が温まるお料理ですね！





# 11月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年11月幼児食

	1	2	3	4
	火	水	木	金
<b>夕食</b>	ご飯 カレーのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶	ご飯 タラの香味焼き ひじき煮 きのこスープ ゼリー お茶		ご飯 トマト入りオムレツ オクラ納豆 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	461	349		434
蛋白質(g)	13.4	13.9		20.6
脂質(g)	17.2	2.7		11.0
食塩相当量(g)	0.7	1.7		1.5

	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金
<b>夕食</b>	ご飯 カレーの甘味噌焼き 切干大根煮 すまし汁(白菜) ヨーグルト お茶	オムライス コールスローサラダ もやしスープ バナナ お茶	ご飯 チキンカツ ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	ご飯 アジのパン粉焼き 根菜の煮物 みそ汁(青菜) りんご お茶	ご飯 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	438	438	420	350	432
蛋白質(g)	14.4	13.5	15.3	13.9	11.9
脂質(g)	11.6	14.0	14.0	6.1	8.7
食塩相当量(g)	1.5	1.3	1.2	1.2	1.4

	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金
<b>夕食</b>	ご飯 さわらの幽庵焼き 金平ごぼう みそ汁(大根・豆腐) ゼリー お茶	ご飯 さばの葱味噌焼き 大根と揚げの煮物 赤だし(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 カレー風味焼き 里芋の煮物 けんちん汁(みそ) オレンジ お茶	ご飯 鶏の味噌マヨドレ焼き 南瓜のサラダ みそ汁(椎茸・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	411	432	441	405	467
蛋白質(g)	14.1	16.2	18.5	13.0	16.7
脂質(g)	5.2	15.2	10.8	9.7	14.4
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.7	1.5	1.3

	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金
<b>夕食</b>	ご飯 八宝菜(えび) さつまいもの甘煮 かきたま汁 バナナ お茶	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(なす) オレンジ お茶		豚丼 なすのチーズ焼き すまし汁(キャベツ) ゼリー お茶	ご飯 白身魚のフライ 白菜のツナ和え みそ汁(わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	405	346		369	417
蛋白質(g)	15.5	13.9		9.3	15.3
脂質(g)	6.4	5.9		6.2	11.3
食塩相当量(g)	0.8	1.8		1.1	1.5

	28	29	30
	月	火	水
<b>夕食</b>	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁(なめこ・じゃが芋) りんご お茶	ご飯 南部焼き さつまいもサラダ みそ汁(えのき) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	428	462	376
蛋白質(g)	15.5	12.1	9.3
脂質(g)	13.1	13.9	5.9
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.0





# 11月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年11月乳児食

◎は、かみかみメニューです。

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	イエローロール 厚揚げと豚肉のトマト煮 卵サラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	塩焼きそば ベイクドじゃが ◎きゅうりのはりはり漬け パン お茶	ご飯 さわらの磯部焼き 塩昆布ナムル みそ汁(なす・油揚げ) りんご お茶	ご飯 鶏の唐揚げ 蒸し野菜味噌マヨソース けんちん汁 キウイ お茶	鮭ご飯 肉じゃが ゆかり和え みそ汁(しめじ・油揚げ) オレンジ お茶
おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 じゃこラスク	牛乳 バナナ・◎するめ	牛乳 あんまん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	464	442	372	526	437
蛋白質(g)	18.9	15.5	15.5	18.2	16.0
脂質(g)	17.9	19.0	9.5	22.2	12.3
食塩相当量(g)	1.5	1.5	1.2	1.0	1.4

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 南瓜のサラダ にら玉汁 オレンジ お茶	レーズンパン 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ オニオンスープ パン 牛乳	あかねご飯 ふわふわ豆腐卵焼き ひじきの煮物 みそ汁(青梗菜・油揚げ) メロン お茶	みそラーメン ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 さばの煮付け チャプチェ どんどこどん汁 キウイ お茶	焼きうどん ポテトサラダ ブロッコリー すまし汁(豆腐・椎茸) バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ゼリー・小魚チップ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ココアきなこマカロニ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	520	481	423	463	512	520
蛋白質(g)	19.9	19.0	16.0	19.3	19.8	21.8
脂質(g)	20.1	16.9	11.8	13.9	17.8	19.9
食塩相当量(g)	1.1	1.4	1.6	1.5	1.2	1.2

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ソースせんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	秋野菜カレー レタスサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(白菜・大根) バナナ お茶	スパゲティカレーミートソース キャベツのサラダ チーズ 白菜コーンスープ メロン お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 即席漬け 豚汁 みかん お茶	和風スパゲティ さつま芋サラダ ウインナー 野菜スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 りんごマフィン	お茶 いなり寿司	牛乳 スイートポテト	牛乳 クリームパン	牛乳 ぶどうゼリー・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	518	474	490	537	441	476
蛋白質(g)	17.7	20.3	18.8	21.7	16.5	14.5
脂質(g)	17.5	16.8	11.7	20.8	12.3	12.6
食塩相当量(g)	1.2	2.4	1.7	2.3	1.2	1.8

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ		お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 ゆかり和え みそ汁(玉葱・切干) パン お茶	ほうとう風うどん ◎れんこんサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	 <b>労働感謝の日</b>  <b>いつもありがとう</b>	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁(素麺・ほうれん草) キウイ お茶	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまがらめ キャベツのおかか和え みそ汁(大根・えのき) みかん お茶	ポークチャーハン 餃子 ブロッコリー 春雨スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ロールカステラ		牛乳 りんごパイ	豆乳 ヨーグルト・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	444	450		466	479	490
蛋白質(g)	21.2	13.8		16.7	17.2	15.2
脂質(g)	11.8	16.0	17.7	13.1	13.8	
食塩相当量(g)	2.0	1.5	1.2	1.4	1.3	

	28 月	29 火	30 水
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁(麩・小松菜) メロン お茶	黒糖ロール ポークビーンズ スパゲティサラダ 豆乳スープ パン 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 バナナ お茶
おやつ	牛乳 焼き芋	お茶 五平餅	牛乳 肉まん
エネルギー(kcal)	484	466	435
蛋白質(g)	18.1	17.0	18.5
脂質(g)	14.4	17.0	10.3
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.2

★今月の絵本献立★  
**『どんどこどん』** 福音館書店  
 この絵本は、お家や園での栽培・収穫体験がある子どもたちにとって、とても興味を持ちやすいようです。いつも繰り返し読んで楽しんでいきます。当日に野菜を見つけてながら食べる子どもたちの姿は、とても嬉しいものです。

★お料理で全国制覇★  
 「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平に切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。誰もが知る山梨県の代表的な麺料理です。稲作が適さない山間で、米に変わる主食として古くから親しまれてきたので、「ほうとうめん」を打つことは嫁入り修行ともされていたようです。寒い季節には身体が温まるお料理ですね！





# 11月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年11月乳児食

	1	2	3	4
	火	水	木	金
夕食	ご飯 カレーのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶	ご飯 タラの香味焼き ひじき煮 きのこスープ ゼリー お茶		ご飯 トマト入りオムレツ オクラ納豆 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	343	261		330
蛋白質(g)	10.2	10.6		16.5
脂質(g)	13.7	2.1		8.8
食塩相当量(g)	0.6	1.4		1.2

	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 カレーの甘味噌焼き 切干大根煮 すまし汁(白菜) ヨーグルト お茶	オムライス コールスローサラダ もやしスープ バナナ お茶	ご飯 チキンカツ ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	ご飯 アジのパン粉焼き 根菜の煮物 みそ汁(青菜) りんご お茶	ご飯 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	323	323	308	252	331
蛋白質(g)	11.0	10.4	11.8	10.6	9.0
脂質(g)	9.2	11.1	11.2	4.8	6.9
食塩相当量(g)	1.2	1.0	0.9	1.0	1.1

	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き 金平ごぼう みそ汁(大根・豆腐) ゼリー お茶	ご飯 さばの葱味噌焼き 大根と揚げの煮物 赤だし(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 カレー風味焼き 里芋の煮物 けんちん汁(みそ) オレンジ お茶	ご飯 鶏の味噌マヨドレ焼き 南瓜のサラダ みそ汁(椎茸・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	302	318	335	297	350
蛋白質(g)	10.8	12.5	14.4	10.0	13.2
脂質(g)	4.1	12.1	8.6	7.7	11.7
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.3	1.2	1.1

	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 八宝菜(えび) さつま芋の甘煮 かきたま汁 バナナ お茶	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(なす) オレンジ お茶		豚丼 なすのチーズ焼き すまし汁(キャベツ) ゼリー お茶	ご飯 白身魚のフライ 白菜のツナ和え みそ汁(わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	306	248		281	306
蛋白質(g)	12.0	10.7		7.0	11.7
脂質(g)	5.0	4.6		4.9	9.0
食塩相当量(g)	0.6	1.5		1.0	1.2

	28	29	30
	月	火	水
夕食	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁(なめこ・じゃが芋) りんご お茶	ご飯 南部焼き さつま芋サラダ みそ汁(えのき) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	315	355	292
蛋白質(g)	11.9	9.5	7.7
脂質(g)	10.4	11.1	5.6
食塩相当量(g)	1.1	1.6	0.9





# 11月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年11月離乳食

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	食パン 豆腐のあんかけ煮 卵サラダ コーンスープ りんご お茶	やさいうどん 粉ふき芋 スティック野菜 りんご お茶	お粥 カレイの照り焼き 小松菜煮浸し みそ汁(なす) りんご お茶	お粥 鶏つくね 蒸し野菜 けんちん汁 バナナ お茶	鮭粥 肉じゃが(離乳) 小松菜煮浸し みそ汁(キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ゆかり粥	お茶 青のりパン	お茶 バナナ・せんべい	お茶 いちごジャム蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	260	200	219	265	239
蛋白質(g)	12.6	8.3	5.5	9.5	7.7
脂質(g)	6.8	2.7	5.0	4.3	3.8
食塩相当量(g)	1.2	0.8	0.7	0.6	1.0

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 南瓜茶巾 すまし汁 りんご お茶	食パン やわらかつくね じゃが芋煮 オニオンスープ りんご お茶	あかね粥 豆腐の卵とじ 麩と人参の煮物 みそ汁(青梗菜) バナナ お茶	みそにゆうめん ささみ和え 豆腐のきな粉かけ バナナ お茶	お粥 カレイの煮付け ビーフと野菜煮 どんどこどん汁 りんご お茶	あんかけうどん ポテトサラダ風 ブロッコリー すまし汁(豆腐・椎茸) バナナ お茶
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 きなこ粥	お茶 クラッシュゼリー・人参チップ	お茶 ヨーグルトケーキ	お茶 あべ川マカロニ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	283	204	268	290	269	329
蛋白質(g)	9.4	9.5	9.1	12.7	7.8	14.1
脂質(g)	8.7	3.4	7.0	4.9	6.1	6.9
食塩相当量(g)	0.7	0.8	1.1	0.8	0.8	0.8

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	野菜と肉のトマト粥 煮浸し バナナ お茶	食パン 鶏つくね マカロニやさい煮 キャベツのスープ りんご お茶	お粥 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(白菜・大根) バナナ お茶	スバゲティミートソース(離乳) 煮浸し 洋風スープ りんごヨーグルト お茶	お粥 蒸しカレイ 野菜のだし煮 具だくさん汁 りんご お茶	和風スバゲティ さつま芋茶巾 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 りんごのカップケーキ	お茶 磯粥	お茶 スイートポテト風(乳フリー)	お茶 いちご蒸しパン	お茶 りんごゼリー・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	284	176	331	317	274	317
蛋白質(g)	7.1	10.3	14.3	12.1	5.9	8.3
脂質(g)	5.3	2.9	7.0	4.1	8.6	1.1
食塩相当量(g)	0.4	0.7	1.6	1.4	0.8	1.1

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ		お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 豆腐とひき肉の煮物 煮浸し みそ汁(玉葱・切干) りんご お茶	かぼちゃうどん きゅうりと人参のスティック煮 バナナヨーグルト お茶		ゆかり粥 白身魚煮(タラ) 豆腐のきな粉かけ すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	お粥 鶏肉だんごさつま芋の煮物 キャベツのおかか煮 みそ汁(大根) バナナ お茶	鶏やさい粥 ふかし芋 ブロッコリー 春雨スープ りんご お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 りんご蒸しパン		お茶 コンポート	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	203	270		241	244	314
蛋白質(g)	8.7	8.1	9.5	10.8	9.6	
脂質(g)	2.8	3.6	4.8	3.9	4.3	
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.6	1.1	1.0	

	28 月	29 火	30 水
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ
昼食	お粥 鮭の味噌煮 大根のそぼろ煮(離乳) みそ汁(麩・小松菜) バナナ お茶	食パン 挽肉トマト煮 スバゲティやさい煮 豆乳スープ りんご お茶	お粥 カレイの味噌焼き ほうれん草のおかか煮 けんちん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 焼き芋	お茶 おかか粥	お茶 メープル蒸しパン
エネルギー(kcal)	269	218	266
蛋白質(g)	9.0	8.8	6.9
脂質(g)	6.1	3.5	7.0
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.8

★今月の絵本献立★  
**『どんどこどん』** 福音館書店  
 この絵本は、お家や園での栽培・収穫体験がある子どもたちにとって、とても興味を持ちやすいようです。いつも繰り返し読んで楽しんでいきます。当日に野菜を見つけてながら食べる子どもたちの姿は、とても嬉しいものです。

★お料理で全国制覇★  
 「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平に切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。誰もが知る山梨県の代表的な麺料理です。稲作が適さない山間で、米に変わる主食として古くから親しまれてきたので、「ほうとうめん」を打つことは嫁入り修行ともされていたようです。寒い季節には身体が温まるお料理ですね！





# 11月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年11月離乳食

	1	2	3	4
	火	水	木	金
夕食	お粥 カレイの塩煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶	お粥 タラの照り煮 南瓜煮 洋風スープ ゼリー お茶		お粥 トマト入りスクランブルエッグ 納豆 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	174	169		180
蛋白質(g)	6.8	6.1		10.1
脂質(g)	6.5	0.4		6.2
食塩相当量(g)	0.4	0.4		0.8

	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 カレイの甘味噌焼き 大根煮 すまし汁(白菜) ヨーグルト(離乳) お茶	トマト粥 キャベツの煮浸し やさいスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐) りんご お茶	お粥 カレイのだし煮 大根の煮物 みそ汁(青菜) りんご お茶	お粥 肉じゃが スパゲティサラダ(離乳) みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	161	194	137	149	212
蛋白質(g)	5.9	5.5	7.9	4.9	8.1
脂質(g)	5.9	1.1	2.4	4.9	1.8
食塩相当量(g)	0.7	0.4	0.5	0.9	1.3

	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鮭の煮つけ 人参の煮物 みそ汁(大根・豆腐) ゼリー お茶	お粥 タラの味噌煮 大根の煮物 赤だし(豆腐) バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 スティック煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 カレイのだし煮 里芋の煮物 けんちん汁(みそ) りんご お茶	お粥 のし鶏 マッシュ南瓜 みそ汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	202	138	163	146	160
蛋白質(g)	7.3	7.2	8.2	6.1	7.9
脂質(g)	3.4	1.4	2.0	2.0	1.9
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.3	1.2	0.9

	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 八宝菜(離乳) さつまいもの甘煮 かきたま汁 バナナ お茶	お粥 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリー煮 みそ汁(なす) りんご お茶		鶏そぼろ粥 なすのだし煮 すまし汁(キャベツ) ゼリー お茶	お粥 白身魚煮 白菜の煮浸し みそ汁(麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	182	129		178	117
蛋白質(g)	8.7	6.4		7.4	6.0
脂質(g)	3.2	1.3		1.8	0.8
食塩相当量(g)	0.6	0.9		0.7	0.9

	28	29	30
	月	火	水
夕食	お粥 のし鶏 春雨煮 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	お粥 野菜とカレイのだし煮 さつまいも茶巾 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 白菜そぼろ煮 里芋の煮物 すまし汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶
エネルギー(kcal)	154	189	150
蛋白質(g)	8.4	5.7	6.5
脂質(g)	2.1	5.1	3.2
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.6

