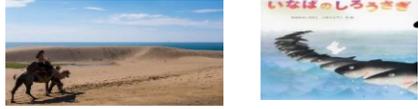


11月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年11月幼児食

◇お料理で全国制覇◇



鳥取県にある白兔神社は
神話『因幡の白兔』の舞台です。
神話の絵本もありますので
読んでみてくださいね♪

今月の鳥取県は日本最大の砂丘「鳥取砂丘」があり、らくだライドやパラグライダー等の体験ができます。「素らーめん」はうどんの汁に中華麺を入れ、かまぼこ、天かすなどをトッピングした料理で、鳥取市民のソウルフードと呼ばれています。食べ盛りの学生に喜んでもらいたいと作られました。「いもぼた」は収穫の少なかつたもち米の代わりに盛んに作られていたさつま芋でかさ増しをしたことから生まれました。他県にいもぼたと呼ばれるものはありませんが、地域によって芋の種類が異なります。

♪ とっとりうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*

とっとりには うまいもんが えっと あるんだにい~
いもぼた すらーめん ごっつい うまいだにい~
とっとりには すてきなところが えっと あるんだにい~



◎は、かみかみメニューです。

	01	02
	金	土
昼食	ご飯 鯖の西京焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) バナナ お茶	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 塩昆布ナムル みそ汁(キャベツ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	578	497
蛋白質(g)	22.2	18.7
脂質(g)	16.0	12.6
食塩相当量(g)	1.4	1.4

	04	05	06	07	08	09
	月	火	水	木	金	土
昼食	 振替休日	ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 人参しりしり みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	塩焼きそば ベイクドじゃが オーロラサラダ りんご お茶	ゆかりご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ツナきゅう みそ汁(青梗菜・油揚げ) もも缶 お茶	スパゲティナポリタン キャベツとコーンのサラダ 白菜スープ バナナ 牛乳
おやつ		牛乳 お好み焼き	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 メロンパン	牛乳 やさいゼリー・豆乳プチクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		585	613	527	509	436
蛋白質(g)		29.1	24.2	19.2	21.3	14.3
脂質(g)		12.8	18.4	18.8	14.7	15.2
食塩相当量(g)		2.9	1.5	1.2	1.4	1.6

	11	12	13	14	15	16
	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 洋風卵焼き マカロニサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ◎根菜煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) もも缶 お茶	素ラーメン 大根サラダ 金時豆煮 りんご 牛乳	ご飯 鯖の照り焼き チャプチェ どんどこどん汁 オレンジ お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 あんまん	お茶 わかめおにぎり	牛乳 りんごマフィン	お茶 いもぼた	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	577	540	584	533	626	563
蛋白質(g)	20.5	20.2	22.9	19.5	24.2	20.3
脂質(g)	19.2	18.1	15.0	11.2	23.9	15.9
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.2	1.8	1.2	1.0

	18	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 タラの竜田揚げ ◎ごぼうサラダ みそ汁(麩・小松菜) もも缶 お茶	黒糖ロール 厚揚げのトマト煮 卵サラダ コーンスープ キウイ 牛乳	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) りんご お茶	スパゲティミートソース コールスローサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 鯖の甘味噌焼き ひじきと大豆のマリネ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 クリームパン	牛乳 チーズパイ	
エネルギー(kcal)	530	597	577	512	533	
蛋白質(g)	19.8	24.4	23.9	27.5	23.8	
脂質(g)	13.7	23.4	14.7	14.0	15.7	
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.2	1.6	1.2	

	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 松風焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) キウイ お茶	のりふりかけご飯 ぶりの照り焼き キャベツのごま和え 豚汁 みかん お茶	ご飯 豚肉の味噌炒め 切干大根サラダ にら玉汁 もも缶 お茶	けんちんうどん ◎れんこんサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ロールパン 鯖のチーズパン粉焼き コーンサラダ ツナと白菜のカレースープ りんご 牛乳	ポークチャーハン キャベツサラダ 春雨スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	牛乳 あべ川マカロニ	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	591	540	526	459	568	532
蛋白質(g)	24.3	24.3	22.2	21.5	23.0	16.3
脂質(g)	17.6	16.4	16.1	13.2	24.2	19.6
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.1	1.6	1.2	1.0

11月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年11月乳児食

◎は、かみかみメニューです。
 ☆印のついて献立について
 とんぼ／ほたる・めだか になります。
 成長に合わせて献立変更しています。

◇お料理で全国制覇◇



鳥取県にある白兎神社は
 神話『因幡の白兎』の舞台です。
 神話の絵本もありますので
 読んでみてくださいね♪

今月の鳥取県は日本最大の砂丘「鳥取砂丘」があり、らくだライドやパラグライダー等の体験ができます。「素らーめん」はうどんの汁に中華麺を入れ、かまぼこ、天かすなどをトッピングした料理で、鳥取市民のソウルフードと呼ばれています。食べ盛りの学生に喜んでもらいたいと作られました。「いもぼた」は収穫の少なかったもち米の代わりに盛んに作られていたさつま芋でかさ増しをしたことから生まれました。他県にいもぼたと呼ばれるものはありますが、地域によって芋の種類が異なります。

♪ とっとりうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*
 とつとりには うまいもんが えっと あるんだにい〜
 いもぼた すらーめん ごつつい うまいだにい〜
 とつとりには すてきなところが えっと あるんだにい〜



	01	02
	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鯖の西京焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) バナナ お茶	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 塩昆布ナムル みそ汁(キャベツ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	479	427
蛋白質(g)	18.1	17.4
脂質(g)	14.9	14.0
食塩相当量(g)	1.2	1.5

	04	05	06	07	08	09
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	 振替休日	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食		ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 人参しりしり みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	塩焼きそば バイクドじゃが オーロラサラダ りんご お茶	ゆかりご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ツナきゅう みそ汁(青梗菜・油揚げ) もも缶 お茶	スパゲティナポリタン キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ バナナ 牛乳
おやつ		牛乳 お好み焼き	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 やさいゼリー・豆乳プチクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		474	488	479	396	425
蛋白質(g)		23.2	19.6	16.6	17.0	12.6
脂質(g)		11.9	15.3	16.6	11.9	13.8
食塩相当量(g)		2.4	1.2	1.1	1.2	1.4

	11	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	秋野菜のカレー レタスサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン 洋風卵焼き マカロニサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ◎根菜煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) もも缶 お茶	素ラーメン 大根サラダ 金時豆煮 りんご 牛乳	ご飯 鯖の照り焼き チャプチェ どんどこん汁 オレンジ お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 ☆あんまん/かぼちゃ蒸しパン	お茶 わかめおにぎり	牛乳 りんごマフィン	お茶 いもぼた	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	499	456	470	468	480	463
蛋白質(g)	17.5	16.8	18.5	16.2	19.1	16.5
脂質(g)	18.3	15.1	12.7	10.8	18.4	14.2
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.1	1.5	1.0	0.9

	18	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	
昼食	ご飯 タラの竜田揚げ ◎ごぼうサラダ みそ汁(麩・小松菜) もも缶 お茶	黒糖ロール 厚揚げのトマト煮 卵サラダ コーンスープ キウイ 牛乳	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) りんご お茶	スパゲティミートソース コールスローサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 鯖の味噌焼き ひじきと大豆のマリネ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 ☆クリームパン/きな粉パン	牛乳 チーズパイ	
エネルギー(kcal)	493	483	481	490	428	
蛋白質(g)	16.0	19.6	19.8	24.0	18.9	
脂質(g)	18.1	18.7	12.7	14.6	14.3	
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.0	1.5	1.0	

	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 松風焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) キウイ お茶	のりふりかけご飯 ぶりの照り焼き キャベツのごま和え 豚汁 みかん お茶	ご飯 豚肉の味噌炒め 切干大根サラダ にら玉汁 もも缶 お茶	けんちんうどん ◎れんこんサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ロールパン 鯖のチーズパン粉焼き コーンサラダ ツナと白菜のカレースープ りんご 牛乳	ポークチャーハン キャベツサラダ 春雨スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	牛乳 あべ川マカロニ	牛乳 じゃがバター	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	490	433	424	428	468	449
蛋白質(g)	19.8	19.5	17.7	18.5	18.6	13.0
脂質(g)	15.6	13.8	14.2	13.6	19.4	18.4
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.9	1.5	1.0	0.9

11月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年11月離乳食

◇お料理で全国制覇◇



鳥取県にある白兎神社は神話『因幡の白兎』の舞台です。神話の絵本もありますので読んでみてくださいね♪

今月の鳥取県は日本最大の砂丘「鳥取砂丘」があり、らくだライドやパラグライダー等の体験ができます。「素らーめん」はうどんの汁に中華麺を入れ、かまぼこ、天かすなどをトッピングした料理で、鳥取市民のソウルフードと呼ばれています。食べ盛りの学生に喜んでもらいたいと作られました。「いもぼた」は収穫の少なかったもち米の代わりに盛んに作られていたさつま芋でかさ増しをしたことから生まれました。他県にいもぼたと呼ばれるものはありませんが、地域によって芋の種類が異なります。

♪ とっとりうまいもんのうた ♪ *大坂うまいもんの歌の替え歌です*
 とつとりに は うまいもんが えっと あるんだにい〜
 いもぼた すらーめん ごっつい うまいだにい〜
 とつとりに は すてきなところが えっと あるんだにい〜



	01	02
	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの味噌焼き ビーフンサラダ(離乳) かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 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 きな粉サンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	326	254
蛋白質(g)	12.0	9.4
脂質(g)	11.9	6.0
食塩相当量(g)	1.0	1.2

	04	05	06	07	08	09
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	 振替休日	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食		お粥 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	お粥 肉団子煮 人参しりしり(離乳) みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	やさいこゆうめん コロコロポテト 煮浸し りんご お茶	ゆかり粥 鶏そぼろ煮 ツナきゅう(離乳) みそ汁(青梗菜・油揚げ) バナナ お茶	スパゲティマトソース キャベツサラダ(離乳) 野菜スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 お好み焼き風	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 りんごゼリー・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		324	257	267	266	261
蛋白質(g)		16.9	13.1	10.1	11.8	10.5
脂質(g)		6.3	4.6	3.1	5.5	5.3
食塩相当量(g)		1.4	0.9	1.1	0.9	1.1

	11	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 野菜と肉のトマト煮 大根煮 りんご お茶	食パン 野菜入り肉団子 マカロニサラダ(離乳) キャベツのスープ バナナ お茶	お粥 鮭の味噌煮 煮浸し すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	素こゆうめん 野菜スティック煮 豆腐のくず煮 りんご お茶	お粥 カレイの煮付け ビーフンと野菜煮 どんどこどん汁 りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 りんごのケーキ	お茶 いもぼた風	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	240	208	263	259	262	261
蛋白質(g)	6.1	9.4	9.2	6.7	7.8	9.5
脂質(g)	3.4	3.3	2.8	3.5	8.8	4.3
食塩相当量(g)	0.5	0.7	0.8	1.2	0.9	0.6

	18	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	
昼食	お粥 タラの煮付け スティック煮 みそ汁(麩・小松菜) バナナ お茶	食パン そぼろ煮 卵サラダ コーンスープ りんご お茶	お粥 鶏肉だんごとさつま芋の煮物 キャベツのおかか煮 みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	スパゲティミートソース 煮浸し 豆腐煮 バナナ お茶	お粥 鮭の甘味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 おかか粥	お茶 ヨーグルト・人参ちゅぷ	お茶 きな粉パン	お茶 麩のラスク	
エネルギー(kcal)	270	224	251	347	239	
蛋白質(g)	8.4	9.6	11.2	16.8	12.1	
脂質(g)	7.2	5.5	4.4	7.7	7.8	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.9	1.5	0.7	

	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 松風焼き ポテトサラダ(離乳) みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	お粥 カレイの煮付け キャベツ煮 具たくさん汁 バナナ お茶	お粥 味噌鶏つくね 大根煮 にら玉汁 バナナ お茶	けんちんにゆうめん きゅうりと人参のスティック煮 かぼちゃ煮 バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ 煮浸し 白菜のスープ りんご お茶	五目粥 キャベツと玉葱煮 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 あべ川マカロニ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 さくら粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	268	260	231	230	191	267
蛋白質(g)	8.4	8.7	11.5	8.2	6.6	6.7
脂質(g)	2.5	7.1	5.3	4.6	5.7	9.0
食塩相当量(g)	0.8	0.7	0.6	1.0	0.9	0.6