

# 11月献立表

聖隷のお保育園 2023年11月乳児食



## ★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。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。

	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー		
昼食	ロールパン 鯖のチーズパン粉焼き コーンサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳	けんちんうどん ◎れんこんサラダ ぶどう豆 バナナ お茶		
おやつ	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・甘辛せんべい		
エネルギー(kcal)	449	429		
蛋白質(g)	18.4	16.8		
脂質(g)	15.9	11.8		
食塩相当量(g)	1.4	1.4		

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット
昼食	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) りんご お茶	ご飯 鯖の照り焼き チャブチエ みそ汁(麩・白菜) オレンジ お茶	黒糖ロール 厚揚げと豚肉のトマト煮 卵サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	みそラーメン ◎ごぼうサラダ 金時豆煮 キウイ 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
おやつ	牛乳 やさいゼリー・プチクッキー	牛乳 お好み焼き	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう
エネルギー(kcal)	411	537	502	474	509
蛋白質(g)	17.3	20.4	20.3	20.0	19.7
脂質(g)	12.3	21.4	17.7	16.5	16.1
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.0	1.5	1.0

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
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 塩せんべい	お茶 紫いもチップ
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	小豆ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 煮ごみ すまし汁(素麺・ほうれん草) オレンジ お茶	塩焼きそば バイクドジャガ キャロットマリネ りんご 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
おやつ	牛乳 あべ川マカロニ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 バナナクレープ	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	463	457	423	429	439
蛋白質(g)	19.5	17.8	17.3	15.5	19.6
脂質(g)	14.3	15.0	12.7	14.5	14.3
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.0	1.0	1.0

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット		お茶 クッキー
昼食	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) キウイ お茶	ご飯 鮭の甘味噌焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) もも缶 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) 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 バナナ お茶
おやつ	牛乳 クッキー・おかき	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト・ウエハース		牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	421	404	495		461
蛋白質(g)	17.5	18.0	20.3	21.4	
脂質(g)	14.4	8.3	13.0	14.9	
食塩相当量(g)	1.0	0.7	1.2	1.3	

	27 月	28 火	29 水	30 木
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 クッキー
昼食	ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え どんどこどん汁 りんご お茶	ご飯 タラの竜田揚げ 大根サラダ みそ汁(麩・小松菜) もも缶 お茶	バターパン ポークビーンズ スパゲティサラダ 豆乳スープ オレンジ 牛乳	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
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 じゃがバター	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ
エネルギー(kcal)	477	361	555	466
蛋白質(g)	21.7	15.4	21.4	20.6
脂質(g)	11.0	9.3	23.2	12.4
食塩相当量(g)	1.8	1.1	1.5	0.9

## ★お料理で全国制覇★

今月は佐賀県の“おくんち”で出されるお料理「小豆ごはん」「煮ごみ」の紹介です。“おくんち”とはその年の収穫を神様に感謝して行う祭りのことです。小豆ごはんや栗おこわ、がめ煮など定番料理ですが、「煮ごみ」はおくんち料理に使われる食材を上手に組み合わせた煮物です。食材を無駄にしない昔の人の工夫ですね。



☆印のついている献立について  
うさぎ/以降の献立…りす・ひよこ ◎は、かみかみメニューです。  
成長に合わせて献立変更しています。

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

# 11月献立表

聖隷のお保育園 2023年11月離乳食



## ★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。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。

	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー		
昼食	食パン 蒸しカレー 煮浸し 野菜スープ バナナ お茶	けんちんうどん きゅうりと人参のスティック煮 かぼちゃ煮 バナナ お茶		
おやつ	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・塩せんべい		
エネルギー(kcal)	216	229		
蛋白質(g)	8.1	9.0		
脂質(g)	7.0	5.9		
食塩相当量(g)	0.8	1.1		

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット
昼食	ゆかり粥 鶏肉だんご煮 ツナきゅう(離乳) みそ汁(青梗菜・油揚げ) りんご お茶	お粥 カレーの煮付け ビーフと野菜煮 みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	食パン 豆腐のあんかけ煮 卵サラダ コーンスープ バナナ お茶	みそにゅうめん スティック野菜煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	お粥 味噌鶏つくね 大根煮 にら玉汁 りんご お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー・クッキー	お茶 お好み焼き風	お茶 さくら粥	お茶 バナナパンケーキ	お茶 たまごせんべい・人参チップ
エネルギー(kcal)	232	307	244	317	261
蛋白質(g)	11.1	8.4	11.6	11.5	11.6
脂質(g)	3.3	8.2	5.6	5.2	5.4
食塩相当量(g)	0.9	0.9	1.1	1.0	0.6

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
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 塩せんべい	お茶 紫いもチップ
昼食	お粥 野菜と肉のトマト煮 大根煮 バナナ 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	やさいうどん コロコロポテト キャロット煮(離乳) りんご お茶	お粥 白身魚煮(タラ) キャベツの煮びたし 具たくさん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 あべ川マカロニ	お茶 おかか粥	お茶 蒸しパン	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	252	202	231	242	228
蛋白質(g)	7.8	9.3	8.6	11.5	9.2
脂質(g)	4.4	3.2	3.0	4.2	5.8
食塩相当量(g)	0.4	0.7	0.7	1.1	0.9

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット		お茶 クッキー
昼食	お粥 肉団子煮 人参しりしり(離乳) みそ汁(もやし・玉葱) りんご 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) 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
おやつ	お茶 クッキー・ぼうろ	お茶 ふかし芋	お茶 ヨーグルト・人参チップ		お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	264	225	258		313
蛋白質(g)	10.9	9.6	11.3		13.7
脂質(g)	5.7	3.1	4.7		5.7
食塩相当量(g)	0.8	0.5	0.9		1.3

	27 月	28 火	29 水	30 木
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 クッキー
昼食	お粥 お魚ハンバーグ 納豆和え どんどこどん汁 りんご お茶	お粥 タラの煮付け 野菜スティック煮 みそ汁(麩・小松菜) りんご お茶	食パン ケチャップ煮(離乳) スパゲティサラダ 豆乳スープ バナナ お茶	お粥 松風焼き ポテトサラダ(離乳) みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 おかか粥	お茶 蒸しパン
エネルギー(kcal)	344	170	260	254
蛋白質(g)	17.0	7.2	9.6	8.9
脂質(g)	7.4	1.0	5.8	4.2
食塩相当量(g)	1.7	0.9	0.9	0.8

## ★お料理で全国制覇★

今月は佐賀県の「おくんち」で出されるお料理「小豆ごはん」「煮ごみ」の紹介です。「おくんち」とはその年の収穫を神様に感謝して行う祭りのことです。小豆ごはんや栗おこわ、がめ煮など定番料理ですが、「煮ごみ」はおくんち料理に使われる食材を上手に組み合わせた煮物です。食材を無駄にしない昔の人の工夫ですね。



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。献立の内容は、そちらで確認が出来ます。