



聖隷のあ保育園 2024年11月乳児食

◎は、かみかみメニューです。

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♪

♪ とっとりうまいもんのうた ♪

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 ごっつい うまいだに～

とっとりには すてきなところが えっと あるんだにいい～



		01	02
		金	土
です。	朝 おやつ	お茶 クラッカー	
	昼食	ご飯 鰯の西京焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) バナナ お茶	
	おやつ	牛乳 きな粉クリームサンド	
	エネルギー(kcal)	534	
	蛋白質(g)	21.4	
	脂質(g)	15.7	
	食塩相当量(g)	1.4	

	03 04 日 月	05 火	06 水	07 木	08 金	
朝 おやつ		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	
昼食	 振替休日	ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(麴・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	
おやつ		牛乳 お好み焼き	牛乳 やわらかサブレ・おかき	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 やさいゼリー・プチクッキー	
エネルギー(kcal)		476	526	479	413	
蛋白質(g)		22.5	17.2	16.6	17.3	
脂質(g)		11.9	20.6	16.6	12.2	
食塩相当量(g)		1.6	1.1	1.1	1.2	

土曜保育はこども園ひかり
 献立の内容は、そ

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 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 クッキー	お茶 塩せんべい	
昼食	秋野菜のカレー レタスサラダ チーズ キウイ お茶	バターパン 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 豚汁 オレンジ お茶 	
おやつ	牛乳 バナナクレープ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ホットケーキ	お茶 いもぼた	豆乳 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)	492	456	434	468	480	
蛋白質(g)	16.7	17.7	18.1	16.2	19.1	
脂質(g)	20.6	15.0	10.4	10.8	18.4	
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.0	1.5	1.0	

のこで行われます。

ちらで確認が出来ます。

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 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(麴・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  食育	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 鮭の甘味噌焼き 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/おやつカステラ	お茶 桃のヨーグルトゼリー	牛乳 しょうゆせん・ウエハース	牛乳 ☆クリームパン/きな粉パン	牛乳 チーズホットケーキ	
エネルギー(kcal)	493	473	450	490	458	
蛋白質(g)	16.0	22.0	17.8	24.0	20.5	
脂質(g)	18.1	20.2	12.6	14.6	12.2	
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.0	1.5	0.9	

	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	
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	バターパン 鱈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	
おやつ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	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	
エネルギー(kcal)	443	433	424	428	468	
蛋白質(g)	19.6	19.5	17.7	18.5	19.5	
脂質(g)	12.1	13.8	14.2	13.6	19.3	
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.9	1.5	1.0	

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 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がありますが、地域によって芋の種類が異なります。

♪ とっとりうまいもんのうた ♪

* 大坂うまいもんの歌の替え歌です *

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～

とっとりには すてきなところが えっと あるんだにい～



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

	03・04 日・月	05 火	06 水	07 木	08 金
朝 おやつ		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
昼食		お粥 お魚ハンバーグ 納豆和え みそ汁(麴・白菜) バナナ お茶	お粥 肉団子煮 人参しりしり みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	やさいにゅうめん 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 みそ汁(青梗菜・油揚げ) バナナ お茶
おやつ		お茶 お好み焼き風	お茶 たまごボーロ・塩せんべい	お茶 ジャムサンド	お茶 りんごゼリー・クッキー
エネルギー(kcal)		329	237	267	266
蛋白質(g)		16.4	10.8	10.1	11.8
脂質(g)		7.1	3.6	3.1	5.5
食塩相当量(g)		1.4	0.7	1.1	0.9

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 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 クッキー	お茶 塩せんべい
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 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	素にゅうめん 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 具たくさん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 ホットケーキ	お茶 いもぼた風	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	242	208	241	259	262
蛋白質(g)	6.2	9.4	9.2	6.7	7.8
脂質(g)	3.8	3.3	3.9	3.5	8.8
食塩相当量(g)	0.5	0.7	0.7	1.2	0.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 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(麴・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 蒸しパン	お茶 ヨーグルトゼリー	お茶 塩せんべい・ウエハース	お茶 きな粉パン	お茶 チーズホットケーキ	
エネルギー(kcal)	220	291	244	345	285	
蛋白質(g)	8.2	14.0	9.4	16.4	12.1	
脂質(g)	1.9	8.7	4.2	7.6	7.0	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.8	1.4	0.8	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 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	
昼食	お粥 松風焼き ポテトサラダ 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	けんちんにゅうめん 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	
おやつ	お茶 たまごせんべい・人参チップ	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	
エネルギー(kcal)	230	260	231	230	191	
蛋白質(g)	8.3	8.7	11.5	8.2	6.6	
脂質(g)	3.0	7.1	5.3	4.6	5.7	
食塩相当量(g)	0.7	0.7	0.6	1.0	0.9	

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。