



# わんぱく保育園献立表 (11月分)



9:30			11:00			15:00			離乳食				
日	曜	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	後期	後期	後期	後期	後期	後期	後期
1	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の清汁 じゃが芋と豚肉のうま煮 ミックス野菜	牛乳 チーズ入り蒸しパン	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	7倍かゆ きやべつスープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ きやべつスープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ きやべつスープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ きやべつスープ ブロッコリーのうま煮
2	火	牛乳 紫芋スナック	ご飯 大根の味噌汁 赤魚の煮付 しょうゆフレンチ	オレンジゼリー	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 大根のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 大根のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 大根のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 大根のじゃこ煮
4	木	牛乳 ウエハース	ご飯 コンソメスープ さつま芋のカレー煮 きやべつのゆかり和え	牛乳 ココアケーキ	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮
5	金	牛乳 せんべい	ご飯 おでん チンゲン菜の磯香和え みかん	お茶 おにぎり	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 清汁 大根の煮物	7倍かゆ チンゲン菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ チンゲン菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ チンゲン菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ チンゲン菜スープ 煮豆腐
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 野菜のごま味噌汁 豚肉のうま煮	牛乳 あられ	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のじゃこ煮	おじやかゆ きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のじゃこ煮	おじやかゆ きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のじゃこ煮	おじやかゆ きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のじゃこ煮	おじやかゆ きやべつのうま煮
8	月	牛乳 サブレ	ご飯 南瓜の味噌汁 栄養きんぴら	牛乳 ふかし芋	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 清汁 南瓜の煮物	7倍かゆ ブロッコリースープ さつま芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 清汁 南瓜の煮物	5倍かゆ ブロッコリースープ さつま芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 清汁 南瓜の煮物	5倍かゆ ブロッコリースープ さつま芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 清汁 南瓜の煮物	5倍かゆ ブロッコリースープ さつま芋のそぼろあんかけ
9	火	牛乳 ノンフライチップ	ご飯 麩の清汁 牛肉の甘辛煮 白菜の和え物	牛乳 いちご蒸しパン	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	7倍かゆ 清汁 白菜のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 白菜のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 白菜のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 白菜のじゃこ煮
10	水	牛乳 ぼん菓子	ご飯 中華スープ ゆで大豆と豚肉のかき揚げ 胡瓜のゆかり和え	牛乳 フルーツ和え	10倍かゆ ほうれん草マッシュ	7倍かゆ ほうれん草スープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ ほうれん草スープ 煮豆腐	5倍かゆ ほうれん草スープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ ほうれん草スープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ ほうれん草スープ 煮豆腐
11	木	牛乳 ユーンスナック	ご飯 さつま芋の味噌汁 魚の煮付 大根のごま酢和え 柿	牛乳 カレー風味のホットケーキ	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ さつま芋スープ 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ さつま芋スープ 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ さつま芋スープ 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ さつま芋スープ 麩のあげぼの煮
12	金	牛乳 ビスケット	ご飯 なめこ汁 鶏肉の甘辛煮 パンサンデー	牛乳 ぶどうゼリー	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参の甘煮	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 人参の甘煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 人参の甘煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 味噌汁 人参の甘煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろあんかけ
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 わんぱくカレー 三色和え	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ わかめスープ 豆腐の味噌煮	おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ わかめスープ 豆腐の味噌煮	おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ わかめスープ 豆腐の味噌煮	おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ わかめスープ 豆腐の味噌煮	おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮
15	月	牛乳 ポテトスナック	ご飯 わかめの清汁 煮込みハンバーグ ミックス野菜	お茶 おにぎり	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ 清汁 きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのじゃこ煮
16	火	牛乳 ビスケット	ご飯 もやしの味噌汁 五目煮豆 シルバーサラダ	牛乳 芋ようかん	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 野菜スープ さつま芋のやわらか煮	7倍かゆ 納豆汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆汁	5倍かゆ 納豆汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆汁	5倍かゆ 納豆汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆汁	5倍かゆ 納豆汁 さつま芋のやわらか煮
17	水	牛乳 クッキー	ご飯 豆腐の清汁 豚肉の炒り煮 白菜ときやべつの昆布和え	牛乳 豆乳ババロア	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	7倍かゆ きやべつスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	5倍かゆ きやべつスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	5倍かゆ きやべつスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	5倍かゆ きやべつスープ 麩のべたべた煮
18	木	牛乳 ビスケット	きのこピラフ わかめスープ チキンカツ ポイルキャベツ みかん	牛乳 ショートケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 清汁 グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 グリーンピースのやわらか煮
19	金	牛乳 お米スナック	ご飯 麩の清汁 いわしの梅煮 マカロニサラダ	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ 白身魚のくず煮	7倍かゆ わかめスープ 煮魚	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ わかめスープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ わかめスープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ わかめスープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮
20	土	牛乳 せんべい	ご飯 五目汁 牛肉とピーマンの細切り炒め	牛乳 あられ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	おじやかゆ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	おじやかゆ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	おじやかゆ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	おじやかゆ 人参のじゃこ煮
22	月	牛乳 クラッカー	ご飯 ハヤシチュー りんご きやべつと春雨の和え物	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ クリームコンスープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 じゃこじやが	5倍かゆ クリームコンスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃこじやが	5倍かゆ クリームコンスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃこじやが	5倍かゆ クリームコンスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃこじやが
24	水	牛乳 クッキー	ご飯 ビーンズスープ 魚の味噌煮 もやしのごま酢和え	牛乳 ヨーグルト和え	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 魚の利休煮	7倍かゆ 豆腐スープ 野菜のやわらか煮	5倍かゆ 清汁 魚の利休煮	5倍かゆ 豆腐スープ 野菜のやわらか煮	5倍かゆ 清汁 魚の利休煮	5倍かゆ 豆腐スープ 野菜のやわらか煮	5倍かゆ 清汁 魚の利休煮	5倍かゆ 豆腐スープ 野菜のやわらか煮
25	木	牛乳 ユーンスナック	ご飯 さつま芋の味噌汁 ひじきの煮付 白ごまつくね	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 人参のじゃこ煮
26	金	牛乳 ビスケット	ご飯 ビーフ汁 うの花炒り ウインナー	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 納豆汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆汁	5倍かゆ 納豆汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆汁	5倍かゆ 納豆汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆汁	5倍かゆ 納豆汁 きやべつのうま煮
27	土	牛乳 せんべい	五目うどん 白菜のツナ和え	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	味噌おじやかゆ きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	味噌おじやかゆ きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	味噌おじやかゆ きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 白菜のつぶし煮	味噌おじやかゆ きやべつのじゃこ煮
29	月	牛乳 ウエハース	ご飯 高野のスープ 鶏肉と南瓜の煮物 野菜ののり酢和え	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ チンゲン菜スープ 高野豆腐のあげほの煮	7倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ チンゲン菜スープ 高野豆腐のあげほの煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ チンゲン菜スープ 高野豆腐のあげほの煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ チンゲン菜スープ 高野豆腐のあげほの煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮
30	火	牛乳 クッキー	ご飯 大根カレー パナナ きやべつとコーンのサラダ	牛乳 ヨーグルト	10倍かゆ 大根のマッシュ	7倍かゆ 清汁 大根の煮物	7倍かゆ きやべつスープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ きやべつスープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ きやべつスープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の煮物	5倍かゆ きやべつスープ 煮豆腐