



11月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	水	鮭の味噌焼き・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	カステラ 麦茶	508	24.9	15.5	2	鮭・豚肉 さつま揚げ 茎わかめ・牛乳	ごま油 精白米・麩 カステラ	ほうれん草・もやし 人参・ごぼう 椎茸・小松菜
2	木	お誕生会・・・きのこソースハンバーグ 花野菜サラダ・フライドポテト コーンバターライス・ぶどうゼリー・麦茶	スイートポテト 牛乳	613	19	21	1.4	豚肉・牛乳	パン粉・デミグラスソース・じゃが芋 イタリアンドレッシング・バター ゼリーの素・さつま芋・ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル・コーン キノコミックス・ブロッコリー カリフラワー・人参・黄ピーマン
3	金	文化の日								
4	土	鶏の照り焼き・揚げ里芋 キャベツの青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	502	16.9	15.3	1.5	鶏肉・牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ビスケット	キャベツ・人参 きゅうり・大根 ごぼう・白菜
5	日									
6	月	チンジャオロース・カニシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	581	19.3	25.6	1.9	豚肉・ハム カニシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 春雨・マヨネーズ 精白米・リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・筍・ピーマン チンゲン菜・人参 コーン・ねぎ
7	火	けんちんうどん・竹輪の磯辺揚げ キャベツのごまドレ和え オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	524	16.4	16.4	2.2	豆腐 竹輪・青のり 牛乳・鶏肉	うどん・里芋 ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	ごぼう・大根・人参・白菜 キャベツ・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
8	水	とんかつ・もやしの納豆和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	541	22.1	19.4	1.4	とんかつ 納豆 牛乳・チーズ	精白米・じゃが芋	もやし・人参 水菜・かぼちゃ 白菜・ごぼう
9	木	ジャムパン・鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・バナナ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	572	20.2	17.6	2.6	鶏肉 ウインナー 牛乳	食パン・いちごジャム 和風ドレッシング 精白米	ブロッコリー・人参 コーン・キャベツ 椎茸・バナナ・菜飯の素
10	金	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ 青りんごゼリー・牛乳	たい焼き 野菜ジュース	669	21.5	16.7	2.9	豚肉・大豆 オムレツ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 たい焼き・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり・コーン
11	土	サバの味噌煮・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五日煮・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	504	23.4	13.5	1.9	サバ・昆布茶 高野豆腐 牛乳	精白米 醤油せんべい	白菜・人参・きゅうり 椎茸・筍・きぬさや ほうれん草・しめじ
12	日									
13	月	ピーマン肉詰めフライ・ひじき煮 レンコンサラダ・ごはん 田舎汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	565	18.1	20.5	2.1	ピーマン肉詰めフライ ハム・ひじき・大豆 さつま揚げ・鶏肉・牛乳	ごまドレッシング 精白米・里芋 麩・バター	レンコン・人参 水菜・コーン 大根・ごぼう
14	火	塩ラーメン・春巻き ゆでブロッコリー りんご・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	540	19.3	16.6	2.9	豚肉・なると 春巻き・牛乳 ベーコン・チーズ	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・チンゲン菜 人参・ブロッコリー りんご・トマト缶・玉ねぎ
15	水	豆腐入り松風焼き・さつま芋の甘煮 大根のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	546	19.2	15.9	1.6	鶏肉・豆腐 卵・かつお節 牛乳	パン粉 さつま芋・精白米 シュガーロール	玉ねぎ・大根 人参・きゅうり ほうれん草・もやし
16	木	ツナピラフ・チキンナゲット キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	506	15.1	16.3	2.3	ツナ チキンナゲット 牛乳・きな粉	精白米 シーザードレッシング マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
17	金	豚肉の生姜焼き・ごぼうサラダ ミニコロケ・ごはん なめこ汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	585	17.4	21	1.9	豚肉 豆腐・牛乳 ヨーグルト	ミニコロケ・精白米	玉ねぎ・生姜 ごぼうサラダ・きゅうり なめこ・ねぎ・バナナ
18	土	マーチングフェスティバル								
19	日									
20	月	白身魚フライ・キャベツのゆかり和え 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	547	20.6	13.1	1.6	白身魚フライ 大豆・わかめご飯の素 牛乳	里芋 じゃが芋 肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり・大根 筍・レンコン・白菜
21	火	チキンカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	627	14.4	14.3	3.1	鶏肉 ハム 牛乳	精白米・バーモントフレーク じゃが芋・春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
22	水	中華丼・ナムル 揚げエビシューマイ 卵スープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	510	18.5	19.1	1.8	豚肉・かまぼこ エビシューマイ 卵・牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・リッツ こしあん・ホイップクリーム	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・もやし ほうれん草・こねぎ
23	木	勤労感謝の日								
24	金	セレクト給食(スパゲティ)・・・①ナポリタン②納豆 ③たらこ・ブロッコリーのイタリアンサラダ ポテトフライ・コンソメスープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	526	16	13.7	2.4	①ウインナー②納豆 ③たらこソース・のり 牛乳・ツナ・昆布	スパゲティ③バター イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米	①玉ねぎ・ピーマン ②玉ねぎ・こねぎ ブロッコリー・人参・黄ピーマン・キャベツ
25	土	肉丼・白菜のおかか和え 里芋味噌煮 すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	505	18.7	13.4	1.7	豚肉 かつお節 牛乳	里芋 精白米 サラダせんべい	玉ねぎ・白菜 人参・きゅうり ほうれん草・しめじ
26	日									
27	月	親子丼・かぼちゃの天ぷら 小松菜のツナ和え 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	577	23.4	20.7	2.2	鶏肉・卵 ツナ・豆腐 牛乳	精白米 てんぷら粉・食パン マーガリン・黒ゴマ	玉ねぎ・三つ葉 小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・ほうれん草
28	火	焼きそば・揚げ餃子 海藻サラダ オニオンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	518	17.5	15	2.7	豚肉 餃子・海藻サラダ 牛乳・鶏肉	焼きそば類・焼きそばソース 青じそドレッシング 精白米	キャベツ・人参・にら もやし・人参・大根・きゅうり 玉ねぎ・パセリ缶・椎茸・ねぎ
29	水	すき焼き風煮・ポテトサラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	523	21.2	19.8	2.3	豚肉・豆腐 ハム・厚焼き玉子 油揚げ・牛乳・チーズ	すき焼きのたれ マヨネーズ・精白米 ホットケーキミックス	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・ミックスベジタブル 大根・ほうれん草
30	木	タラの甘酢あんかけ・焼売 ブロッコリーのごまドレ和え ごはん・中華スープ・牛乳	プリン 麦茶	522	18.5	21.7	1.5	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング 精白米・プリン	玉ねぎ・人参・コーン ブロッコリー チンゲン菜・もやし

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



11月の予定こんだてひょう(2才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	水	バナナ	鮭の味噌焼き・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	カステラ 麦茶	483	23.7	14.7	1.8	鮭・豚肉 さつま揚げ 茎わかめ・牛乳	ごま油 精白米・麩 カステラ	ほうれん草・もやし バナナ・人参・ごぼう 椎茸・小松菜
2	木	白い風船	お誕生会 ・・・きのこソースハンバーグ 花野菜サラダ・フライドポテト コーンバターライス・ぶどうゼリー・麦茶	スイートポテト 牛乳	582	18.1	20.0	1.2	豚肉・牛乳	白い風船・パン粉・デミグラスソース・じゃが芋 イタリアンドレッシング・バター ゼリーの素・さつま芋・ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル・コーン キノコミックス・プロッコリー カリフラワー・人参・黄ピーマン
3	金		文化の日								
4	土	オレンジ	鶏の照り焼き・揚げ里芋 キャベツの青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	477	16.1	14.5	1.3	鶏肉・牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ビスケット	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・大根 ごぼう・白菜
5	日										
6	月	星型せんべい	チンジャオロース・カニシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	552	18.3	24.3	1.7	豚肉・ハム カニシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 星型せんべい・春雨・マヨネーズ 精白米・リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・筍・ピーマン チンゲン菜・人参 コーン・ねぎ
7	火	クッキー	けんちんうどん・竹輪の磯辺揚げ キャベツのごまドレ和え オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	498	15.6	15.6	2	豆腐 竹輪・青のり 牛乳・鶏肉	クッキー・うどん・里芋 ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	ごぼう・大根・人参・白菜 キャベツ・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
8	水	フルーチェ (いちご)	とんかつ・もやしの納豆和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	514	21.0	18.4	1.2	とんかつ 納豆 牛乳・チーズ	フルーチェの素 精白米・じゃが芋	もやし・人参 水菜・かぼちゃ 白菜・ごぼう
9	木	ソフトせんべい	ジャムパン・鶏のから揚げ プロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・バナナ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	543	19.2	16.7	2.4	鶏肉 ウインナー 牛乳	食パン・いちごジャム 和風ドレッシング ソフトせんべい・精白米	プロッコリー・人参 コーン・キャベツ 椎茸・バナナ・菜飯の素
10	金	チーズかまぼこ	ハヤシライス・オムレツ ココロサラダ 青りんごゼリー・牛乳	たい焼き 野菜ジュース	636	20.4	15.9	2.7	豚肉・大豆 オムレツ チーズかまぼこ・牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 たい焼き・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり・コーン
11	土	白い風船	サバの味噌煮・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	479	22.2	12.8	1.7	サバ・昆布茶 高野豆腐 牛乳	精白米 白い風船 醤油せんべい	白菜・人参・きゅうり 椎茸・筍・きぬさや ほうれん草・しめじ
12	日										
13	月	ウエハース	ピーマン肉詰めフライ レンコンサラダ・ひじきごはん 田舎汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	537	17.2	19.5	1.9	ピーマン肉詰めフライ ハム・ひじき・大豆 さつま揚げ・鶏肉・牛乳	ごまドレッシング ウエハース・精白米・里芋 麩・バター	レンコン・人参 水菜・コーン 大根・ごぼう
14	火	ビスケット	塩ラーメン・春巻き ゆでプロッコリー りんご・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	513	18.3	15.8	2.7	豚肉・なると 春巻き・牛乳 ベーコン・チーズ	ビスケット・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・チンゲン菜 人参・プロッコリー りんご・トマト缶・玉ねぎ
15	水	野菜せんべい	豆腐入り松風焼き・さつま芋の甘煮 大根のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	519	18.2	15.1	1.4	鶏肉・豆腐 卵・かつお節 牛乳	野菜せんべい・パン粉 さつま芋・精白米 シュガーロール	玉ねぎ・大根 人参・きゅうり ほうれん草・もやし
16	木	ピーチゼリー	ツナピラフ・チキンナゲット キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	481	14.3	15.5	2.1	ツナ チキンナゲット 牛乳・きな粉	ゼリーの素・精白米 シーザードレッシング マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
17	金	オレンジ	豚肉の生姜焼き・ごぼうサラダ ミニコロケ・ごはん なめこ汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	556	16.5	20.0	1.7	豚肉 豆腐・牛乳 ヨーグルト	ミニコロケ・精白米	オレンジ・玉ねぎ・生姜 ごぼうサラダ・きゅうり なめこ・ねぎ・バナナ
18	土		マーチングフェスティバル								
19	日										
20	月	チーズかまぼこ	白身魚フライ・キャベツのゆかり和え 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	520	19.6	12.4	1.4	白身魚フライ 大豆・わかめご飯の素 チーズかまぼこ・牛乳	里芋 じゃが芋 肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり・大根 筍・レンコン・白菜
21	火	たまごボーロ	チキンカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	596	13.7	13.6	2.9	鶏肉 ハム 牛乳	たまごボーロ・精白米・バームクーヘン じゃが芋・春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン みかん缶・パイナップル・黄桃缶
22	水	バナナ	中華丼・ナムル 揚げエビシューマイ 卵スープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	485	17.6	18.1	1.6	豚肉・かまぼこ エビシューマイ 卵・牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・リッツ こしあん・ホイップクリーム	バナナ・白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・もやし ほうれん草・こねぎ
23	木		勤労感謝の日								
24	金	クッキー	セレクト給食(スパゲティ)・・・①ナポリタン②納豆 ③たらこ・プロッコリーのイタリアンサラダ ポテトフライ・コンソメスープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	500	15.2	13.0	2.2	①ウインナー②納豆 ③たらこソース・のり 牛乳・ツナ・昆布	クッキー・スパゲティ③バター イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米	①玉ねぎ・ピーマン ②玉ねぎ・こねぎ プロッコリー・人参・黄ピーマン・キャベツ
25	土	りんご	肉丼・白菜のおかか和え 里芋味噌煮 すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	480	17.8	12.7	1.5	豚肉 かつお節 牛乳	里芋 精白米 サラダせんべい	りんご・玉ねぎ・白菜 人参・きゅうり ほうれん草・しめじ
26	日										
27	月	ソフトせんべい	親子丼・かぼちゃの天ぷら 小松菜のツナ和え 味噌汁・牛乳	黒ゴマトースト 麦茶	548	22.2	19.7	2	鶏肉・卵 ツナ・豆腐 牛乳	ソフトせんべい・精白米 てんぷら粉・食パン マーガリン・黒ゴマ	玉ねぎ・三つ葉 小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・ほうれん草
28	火	白い風船	焼きそば・揚げ餃子 海藻サラダ オニオンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	492	16.6	14.3	2.5	豚肉 餃子・海藻サラダ 牛乳・鶏肉	焼きそば麺・焼きそばソース 青じそドレッシング 白い風船・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・人参・大根・きゅうり 玉ねぎ・パセリ缶・椎茸・ねぎ
29	水	コーンフレーク	すき焼き風煮・ポテトサラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	497	20.1	18.8	2.1	豚肉・豆腐 ハム・厚焼き玉子 油揚げ・牛乳・チーズ	コーンフレーク・すき焼きのたれ マヨネーズ・精白米 ホットケーキミックス	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・ミックスベジタブル 大根・ほうれん草
30	木	オレンジ	タラの甘酢あんかけ・焼売 プロッコリーのごまドレ和え ごはん・中華スープ・牛乳	プリン 麦茶	496	17.6	20.6	1.3	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング 精白米・プリン	玉ねぎ・人参・コーン オレンジ・プロッコリー チンゲン菜・もやし

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



11月の予定こんだてひょう(1才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	水	バナナ	鮭の味噌焼き・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	カステラ 麦茶	434	21.3	13.3	1.6	鮭・豚肉 さつま揚げ 茎わかめ・牛乳	ごま油 精白米・麩 カステラ	ほうれん草・もやし バナナ・人参・ごぼう 椎茸・小松菜
2	木	白い風船	お誕生会・・・きのこソースハンバーグ 花野菜サラダ・フライドポテト コーンバターライス・ぶどうゼリー・麦茶	スイートポテト 牛乳	524	16.2	18.0	1.0	豚肉・牛乳	白い風船・パン粉・デミグラスソース・じゃが芋 イタリアンドレッシング・バター ゼリーの素・さつま芋・ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル・コーン キノコミックス・ブロッコリー カリフラワー・人参・黄ピーマン
3	金		文化の日								
4	土	オレンジ	鶏の照り焼き・揚げ里芋 キャベツの青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	429	14.4	13.1	1.1	鶏肉・牛乳	里芋・片栗粉 精白米 ビスケット	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・大根 ごぼう・白菜
5	日										
6	月	星型せんべい	チンジャオロース・カニシューマイ 春雨のマヨネーズサラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	497	16.5	21.9	1.5	豚肉・ハム カニシューマイ わかめ・牛乳	チンジャオロースの素 星型せんべい・春雨・マヨネーズ 精白米・マンナビスケット	玉ねぎ・筍・ピーマン チンゲン菜・人参 コーン・ねぎ
7	火	クッキー	けんちんうどん・竹輪の磯辺揚げ キャベツのごまドレ和え オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	448	14.0	14.0	1.8	豆腐 竹輪・青のり 牛乳・鶏肉	クッキー・うどん・里芋 ごまドレッシング てんぷら粉・精白米	ごぼう・大根・人参・白菜 キャベツ・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・椎茸
8	水	フルーチェ (いちご)	とんかつ・もやしの納豆和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	463	18.9	16.6	1.0	とんかつ 納豆 牛乳・チーズ	フルーチェの素 精白米・じゃが芋	もやし・人参 水菜・かぼちゃ 白菜・ごぼう
9	木	ソフトせんべい	ジャムパン・鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・バナナ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	489	17.3	15.0	2.2	鶏肉 ウインナー 牛乳	食パン・いちごジャム 和風ドレッシング ソフトせんべい・精白米	ブロッコリー・人参 コーン・キャベツ 椎茸・バナナ・菜飯の素
10	金	チーズかまぼこ	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ 青りんごゼリー・牛乳	たい焼き 野菜ジュース	572	18.4	14.3	2.5	豚肉・大豆 オムレツ チーズかまぼこ・牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 たい焼き・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり・コーン
11	土	白い風船	サバの味噌煮・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	431	20.0	11.5	1.5	サバ・昆布茶 高野豆腐 牛乳	精白米 白い風船 ソフトせんべい	白菜・人参・きゅうり 椎茸・筍・きぬさや ほうれん草・しめじ
12	日										
13	月	ウエハース	ピーマン肉詰めフライ・ひじき煮 レンコンサラダ・ごはん 田舎汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	483	15.5	17.5	1.7	ピーマン肉詰めフライ ハム・ひじき・大豆 さつま揚げ・鶏肉・牛乳	ごまドレッシング ウエハース・精白米・里芋 麩・バター	レンコン・人参 水菜・コーン 大根・ごぼう
14	火	ビスケット	塩ラーメン・春巻き ゆでブロッコリー りんご・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	462	16.5	14.2	2.5	豚肉・なると 春巻き・牛乳 ベーコン・チーズ	ビスケット・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・チンゲン菜 人参・ブロッコリー りんご・トマト缶・玉ねぎ
15	水	野菜せんべい	豆腐入り松風焼き・さつま芋の甘煮 大根のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	467	16.4	13.6	1.2	鶏肉・豆腐 卵・かつお節 牛乳	野菜せんべい・パン粉 さつま芋・精白米 シュガーロール	玉ねぎ・大根 人参・きゅうり ほうれん草・もやし
16	木	ピーチゼリー	ツナピラフ・チキンナゲット キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	433	12.9	13.9	1.9	ツナ チキンナゲット 牛乳・きな粉	ゼリーの素・精白米 シーザードレッシング マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・黄ピーマン ほうれん草・しめじ
17	金	オレンジ	豚肉の生姜焼き・ごぼうサラダ ミニコロケ・ごはん なめこ汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	500	14.9	18.0	1.5	豚肉 豆腐・牛乳 ヨーグルト	ミニコロケ・精白米	オレンジ・玉ねぎ・生姜 ごぼうサラダ・きゅうり なめこ・ねぎ・バナナ
18	土		マーチングフェスティバル								
19	日										
20	月	チーズかまぼこ	白身魚フライ・キャベツのゆかり和え 五目豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	468	17.6	11.2	1.2	白身魚フライ 大豆・わかめご飯の素 チーズかまぼこ・牛乳	里芋 じゃが芋 肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり・大根 筍・レンコン・白菜
21	火	たまごボーロ	チキンカレー・福神漬け 春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	536	12.3	12.2	2.7	鶏肉 ハム 牛乳	たまごボーロ・精白米・バームクーヘン じゃが芋・春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン みかん缶・パイナップル 黄桃缶
22	水	バナナ	中華丼・ナムル 揚げエビシューマイ 卵スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	436	15.8	16.3	1.4	豚肉・かまぼこ エビシューマイ 卵・牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・リッツ マンナビスケット	バナナ・白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・もやし ほうれん草・こねぎ
23	木		勤労感謝の日								
24	金	クッキー	ナポリタン・ポテトフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	450	13.7	11.7	2.0	ウインナー 牛乳 ツナ・昆布	クッキー・スパゲティ イタリアンドレッシング ポテトフライ・精白米	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参 黄ピーマン・キャベツ
25	土	りんご	肉丼・白菜のおかか和え 里芋味噌煮 すまし汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	432	16.0	11.5	1.3	豚肉 かつお節 牛乳	里芋 精白米 野菜せんべい	りんご・玉ねぎ・白菜 人参・きゅうり ほうれん草・しめじ
26	日										
27	月	ソフトせんべい	親子丼・かぼちゃの天ぷら 小松菜のツナ和え 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	493	20.0	17.7	1.8	鶏肉・卵 ツナ・豆腐 牛乳	ソフトせんべい・精白米 てんぷら粉 食パン・ジャム	玉ねぎ・三つ葉 小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・ほうれん草
28	火	白い風船	焼きそば・揚げ餃子 海藻サラダ オニオンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	443	15.0	12.8	2.3	豚肉 餃子・海藻サラダ 牛乳・鶏肉	焼きそば麺・焼きそばソース 青じそドレッシング 白い風船・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・人参・大根・きゅうり 玉ねぎ・パセリ缶・椎茸・ねぎ
29	水	コーンフレーク	すき焼き風煮・ポテトサラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	447	18.1	16.9	1.9	豚肉・豆腐 ハム・厚焼き玉子 油揚げ・牛乳・チーズ	コーンフレーク・すき焼きのたれ マヨネーズ・精白米 ホットケーキミックス	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・ミックスベジタブル 大根・ほうれん草
30	木	オレンジ	タラの甘酢あんかけ・焼売 ブロッコリーのごまドレ和え ごはん・中華スープ・牛乳	プリン 麦茶	446	15.8	18.6	1.1	タラ 焼売 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごまドレッシング 精白米・プリン	玉ねぎ・人参・コーン オレンジ・ブロッコリー チンゲン菜・もやし

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



11月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和5年度

日	曜	完了期食 (12ヶ月～)			後期食 (9～11ヶ月頃)		中期食 (7～8ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食	
1	水	バナナ	鮭の味噌煮・栄養金平 ほうれん草のお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	バナナ	煮魚(鮭) ほうれん草のことごと煮 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(鮭) ほうれん草のことごと煮 白粥・麦茶
2	木	ハイハイン (プレーン)	ハンバーグ・花野菜サラダ じゃが芋のお焼き・ごはん ぶどうゼリー・麦茶	スイートポテト 牛乳	ハイハイン (プレーン)	花野菜のそぼろ煮 じゃが芋のお焼き 白粥・りんご・麦茶	花野菜のそぼろ煮 じゃが芋煮 白粥・りんご・麦茶
3	金		文化の日			文化の日	文化の日
4	土	オレンジ	チキン煮・里芋味噌煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナウエハース 麦茶	オレンジ	チキン煮 キャベツのくたくた煮 白粥・白菜のスープ・麦茶	里芋のそぼろあんかけ キャベツのくたくた煮 白粥・麦茶
5	日						
6	月	小魚せんべい	豚肉と野菜のことごと煮・高野豆腐煮 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	小魚せんべい	豚肉と野菜のことごと煮 高野豆腐煮 白粥・わかめスープ・麦茶	鶏と野菜のことごと煮 高野豆腐煮 白粥・麦茶
7	火	クッキー	けんちんうどん・竹輪煮 キャベツのサラダ オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	マンナビス ケット	けんちんうどん キャベツのそぼろ煮 オレンジ・麦茶	けんちんうどん キャベツのそぼろ煮 オレンジ・麦茶
8	水	ヨーグルト	肉団子のだし煮・もやしの納豆和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	ヨーグルト	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ煮 納豆粥・白菜のスープ・麦茶	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ煮 納豆粥・麦茶
9	木	ほうれん草と 小松菜せんべ い	ジャムパン・チキン煮 ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ・バナナ・牛乳	菜飯粥 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	野菜のそぼろ煮 ゆでブロッコリー パン粥・バナナ・麦茶	野菜のそぼろ煮 ゆでブロッコリー パン粥・バナナ・麦茶
10	金	チーズス ティック	肉じゃが・オムレツ コロコロサラダ・ごはん 青りんごゼリー・牛乳	かぼちゃ&にんじ んリング りんごジュース	チーズス ティック	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・りんご・麦茶	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・りんご・麦茶
11	土	ハイハイン (プレーン)	サバの味噌煮・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん すまし汁・牛乳	しらす&わかめせ んべい 麦茶	ハイハイン (プレーン)	煮魚(サバ) 高野豆腐の五目煮 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 高野豆腐の五目煮 白粥・麦茶
12	日						
13	月	マンナウエ ハース	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮・ひじきごはん 田舎汁・牛乳	蒸しパン 麦茶	マンナウエ ハース	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ煮 ひじき粥・大根のスープ・麦茶	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶
14	火	マンナビス ケット	にゅうめん・野菜のそぼろ煮 ゆでブロッコリー りんご・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	マンナビス ケット	にゅうめん・野菜のそぼろ煮 ゆでブロッコリー りんご・牛乳	にゅうめん ゆでブロッコリー りんご・牛乳
15	水	ほうれん草と 小松菜せんべ い	豆腐ハンバーグ・さつま芋の甘煮 大根のおかか和え・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	豆腐ハンバーグ さつま芋煮 白粥・麦茶
16	木	ピーチゼリー	チキン煮・里芋煮 キャベツのツナ和え・ごはん コンソメスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	ヨーグルト	チキン煮 キャベツのツナ和え 白粥・人参のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 キャベツのツナ和え 白粥・麦茶
17	金	オレンジ	豚肉の玉ねぎあんかけ・野菜サラダ じゃが芋のお焼き・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	オレンジ	豚肉の玉ねぎあんかけ じゃが芋のお焼き 白粥・豆腐のスープ・麦茶	豆腐の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶
18	土		マーチングフェスティバル			マーチングフェスティバル	マーチングフェスティバル
19	日						
20	月	チーズス ティック	煮魚(タラ)・キャベツのサラダ 五目豆・ごはん 味噌汁・牛乳	蒸しパン 麦茶	チーズス ティック	煮魚(タラ) 五目豆 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 野菜のことごと煮 白粥・麦茶
21	火	たまごボーロ	じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	かぼちゃ&にんじ んリング りんごジュース	たまごボーロ	じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ 白粥・オレンジ・麦茶	じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のくたくた煮 白粥・麦茶
22	水	バナナ	豚肉の野菜あんかけ・かぼちゃの甘煮 ほうれん草のお浸し・ごはん 卵スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	バナナ	豚肉の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・卵スープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶
23	木		勤労感謝の日			勤労感謝の日	勤労感謝の日
24	金	クッキー	納豆スパゲティ・じゃが芋のお焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳	ツナ昆布粥 麦茶	マンナビス ケット	納豆スパゲティ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ・麦茶	煮込みうどん ブロッコリーサラダ 麦茶
25	土	りんご	豚野菜煮・白菜のおかか和え 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ほうれん草と小松 菜せんべい 麦茶	りんご	豚野菜煮 里芋煮 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	鶏野菜煮 里芋煮 白粥・麦茶
26	日						
27	月	小魚せんべい	親子煮・かぼちゃの甘煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	小魚せんべい	親子煮 小松菜のツナ和え 白粥・かぼちゃのスープ・麦茶	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のツナ和え 白粥・麦茶
28	火	ハイハイン (野菜)	にゅうめん・肉団子の旨煮 海藻サラダ オニオンスープ・牛乳	中華粥 麦茶	ハイハイン (野菜)	にゅうめん 肉団子の野菜あんかけ 玉ねぎのスープ・麦茶	にゅうめん 肉団子の野菜あんかけ 麦茶
29	水	コーンフレ ーク	すき焼き風煮・ポテトサラダ 厚焼き玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜入りパンケ ーキ 麦茶	どうぶつビス ケット	豆腐と野菜のそぼろ煮 厚焼き玉子 白粥・大根のスープ・麦茶	豆腐と野菜のそぼろ煮 大根のことごと煮 白粥・麦茶
30	木	オレンジ	タラの野菜あんかけ・さつま芋スティック ブロッコリーサラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	プリン 麦茶	オレンジ	タラの野菜あんかけ さつま芋スティック 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	タラの野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。



矢板保育園

初期食 (5~6ヶ月頃)
白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
文化の日
白粥 キャベツペースト 麦茶
白粥 人参ペースト 麦茶
白粥 豆腐ペースト 麦茶
白粥 かぼちゃペースト 麦茶
白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
白粥 大根ペースト 麦茶
白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
白粥 かぼちゃペースト 麦茶
白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
白粥 さつまいもペースト 麦茶
白粥 キャベツペースト 麦茶
白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
マーチングフェスティバル
白粥 大根ペースト 麦茶
白粥 人参ペースト 麦茶
白粥 かぼちゃペースト 麦茶
勤労感謝の日
白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
白粥 人参ペースト 麦茶
白粥 小松菜ペースト 麦茶
白粥 キャベツペースト 麦茶
白粥 大根ペースト 麦茶
白粥 さつまいもペースト 麦茶