2023年　11月献立表

11月8日は「11（いい）8（歯）」の語呂合わせを元に、「いい歯の日」とされています。
8日の日には食感のあるきのこを使った「厚揚げのカレーきのこあんかけ」です。
ゆっくりしっかり噛んで食べ、歯磨きも忘れないようにしましょうね。

離乳食（完了期）

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	水	ごはん・豚肉の生姜炒め 白菜の和え物・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こーん・ごぼう・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 ゼリー
2	木	ごはん・かれいの味噌マヨ焼き ひじきの煮物・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい・うすあげ	ひじき・にんじん・たまねぎ こまつな・ばいん	牛乳 スコーン
4	土	にゅうめん チンゲン菜のおかか和え・ウインナー フルーツ（バナナ）	そうめん	とりささみ いとはなかつお ういんなー	たまねぎ・はくさい・にんじん しいたけ・ねぎ・ちんげんさい だいこん・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
6	月	シチューライス 小松菜サラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・こまつな・こーん ばいん	牛乳 甘食
7	火	<お楽しみ会>もみじご飯 カレイのフライ・ボバイサラダ スープ・フルーツ（柿）	こめ・こむぎこ・ぱんこ	かれい	にんじん・こーん・あおさ ほうれんそう・あかぴーまん だいこん・たまねぎ・かき	牛乳 ツナサンド
8	水	ごはん・厚揚げの中華きのこあんかけ 春雨の中華和え・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・はるさめ	あつあげ・とりみんち	しめじ・えのき・しいたけ・きゃべつ たまねぎ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ ごぼう・ねぎ・ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 ウインナー お菓子・バナナ
9	木	ごはん・照り焼きチキン 大根の和え物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	とりもも	だいこん・にんじん・こーん ちんげんさい・たまねぎ・ばいん	牛乳 マカロニきな粉
10	金	ごはん・かれいのみそ煮 オクラ納豆・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい・なっとう	おくら・にんじん・しいたけ こまつな・おれんじ	牛乳 マドレーヌ
11	土	カレーうどん 白菜サラダ・じゃがいものゆかり和え フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	とりささみ・うすあげ	たまねぎ・はくさい・にんじん ぶろっこりー・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
13	月	ハヤシライス コールスロー フルーツ（パイン）	こめ	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・きゃべつ・はくさい ばいん	牛乳 味噌蒸しパン
14	火	ごはん・豚肉の甘辛炒め 大根のツナ和え・味噌汁 フルーツ（柿）	こめ	ぶたにく・しーちきん とうふ	たまねぎ・きぴーまん・あかぴーまん だいこん・しめじ・にんじん・ごぼう ねぎ・かき	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
15	水	ごはん・鶏肉のオリーブオイル焼き もやしのドレッシング和え・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・こめこまかろに	とりもも	あおさ・もやし・ちんげんさい にんじん・たまねぎ・こーん ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 リンゴ ジュース寒天
16	木	ごはん・かれいの西京焼き 高野豆腐の煮物・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい こうやとうふ うすあげ	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす たまねぎ・なす・ねぎ・ばいん	牛乳 きなこクリーム サンドせんべい
17	金	パン・ポークビーンズ かみかみサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	ぱん・じゃがいも	だいず・ぶたみんち さきいか	にんじん・たまねぎ・きゃべつ きゅうり・こーん・えのき・あおさ おれんじ	牛乳 おにぎり
18	土	味噌ラーメン 青梗菜の和え物・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	ちゅうかそば・じゃがいも	ぶたにく	きゃべつ・もやし・わかめ・こーん ねぎ・ちんげんさい・にんじん・あおさ ばなな	牛乳 プリン
20	月	きのこうどん ごぼうのマヨ和え フルーツ（パイン）	うどん	ぶたにく	しいたけ・しめじ・えのき・たまねぎ はくさい・ねぎ・ごぼう・こーん にんじん・ばいん	牛乳 炊き込みおにぎり
21	火	ごはん・かれいの南蛮漬け かぼちゃの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	かれい・とうふ	たまねぎ・にんじん・ぴーまん かぼちゃ・ぐりんぴーす・こまつな りんご	牛乳 フルーチェ
22	水	ごはん・豚肉のケチャップ炒め 青梗菜サラダ・わかめスープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・しいたけ・こーん ちんげんさい・だいこん・にんじん わかめ・ねぎ・ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 さつま芋のふかし
24	金	ごはん・鶏の角煮風 ほうれん草の和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・うすあげ	だいこん・にんじん・ぶろっこりー ほうれんそう・はくさい・ねぎ おれんじ	牛乳 焼ビーフン
25	土	プルコギ丼 大根ナムル・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたみんち	たまねぎ・ちんげんさい・しめじ にんじん・だいこん・こーん・ねぎ ばなな	牛乳 クッキー せんべい
27	月	ごはん・かれいの塩麹焼き 小松菜のゆかり和え・豚汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい・ぶたにく	こまつな・にんじん・だいこん いとこんにゃく・あおさ・ばいん	牛乳 ヨーグルト
28	火	ごはん・千草焼きあんかけ 筑前煮・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ・さといも	たまご・うすあげ	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・れんこん・ぐりんぴーす ねぎ・りんご	牛乳 大豆の甘辛揚げ
29	水	ごはん・肉豆腐 かれい・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	やきどうふ・ぶたにく かれい	たまねぎ・はくさい・にんじん いとこんにゃく・ほうれんそう だいこん・ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 みかん寒天
30	木	カレーライス ツナサラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・しーちきん	たまねぎ・にんじん・きゅうり きゃべつ・こーん・ばいん	牛乳 さつま芋蒸しパン