

# 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。

## 離乳食



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。

成育児童センター

| 日付   | 曜日 | 後期  | 主な材料と体内での働き    |                       |   | おやつ                      |
|------|----|---|----------------|-----------------------|---|--------------------------|
|      |    |   | 主に熟や力のものとなるもの  | 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  |    | 軟飯・鶏肉の生姜炒め煮<br>白菜の和え物・味噌汁<br>りんご          | こめ             | とりささみ                 | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ<br>はくさい・こーん・ねぎ<br>りんご            | お茶<br>ゼリー                |
| 2 木  |    | 軟飯・かれいの煮つけ<br>ひじきの煮物・清汁<br>オレンジ           | こめ             | かれい・うすあげ              | ひじき・にんじん・たまねぎ<br>こまつな・おれんじ                          | お茶<br>米粉パン               |
| 4 土  |    | 野菜ピーフン<br>チングン菜のおかか和え<br>りんご              | びーふん           | とりささみ<br>いとはなかつお      | たまねぎ・はくさい・にんじん<br>しいだけ・ねぎ・ちんげんさい<br>だいこん・りんご        | お茶<br>お菓子                |
| 6 月  |    | 軟飯・ホトフ風<br>小松菜サラダ<br>オレンジ                 | こめ・じゃがいも       | とりむね                  | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>ぐりんびーす・こまつな・こーん<br>おれんじ            | お茶<br>米粉パン               |
| 7 火  |    | くお楽しみ会>もみじ軟飯<br>かれいの煮つけ・ポパイサラダ<br>スープ・りんご | こめ             | かれい                   | にんじん・こーん・あおさ<br>ほうれんそう・あかびーまん<br>だいこん・たまねぎ・りんご      | お茶<br>米粉パン               |
| 8 水  |    | 軟飯・厚揚げの中華きのこあんかけ<br>春雨の中華和え・味噌汁<br>オレンジ   | こめ・はるさめ        | あつあげ・とりみんち            | しめじ・えのき・しいだけ・きゃべつ<br>たまねぎ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ<br>ねぎ・おれんじ | お茶<br>お菓子・りんご            |
| 9 木  |    | 軟飯・鶏肉の照り煮<br>大根の和え物・味噌汁<br>りんご            | こめ             | とりささみ                 | だいこん・にんじん・こーん<br>ちんげんさい・たまねぎ・りんご                    | お茶<br>マカロニきな粉            |
| 10 金 |    | 軟飯・かれいのみそ煮<br>オクラ納豆・清汁<br>オレンジ            | こめ             | かれい・なっとう              | おくら・にんじん・しいだけ<br>こまつな・おれんじ                          | お茶<br>米粉パン               |
| 11 土 |    | 野菜ピーフン<br>白菜サラダ・ふかし芋<br>りんご               | びーふん・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<br>ぶろっこりー・りんご                        | お茶<br>お菓子                |
| 13 月 |    | 軟飯・ホトフ風<br>コールスロー<br>オレンジ                 | こめ<br>じゃがいも    | とりささみ                 | にんじん・たまねぎ・まっしるーむ<br>ぐりんびーす・きゃべつ・はくさい<br>おれんじ        | お茶<br>味噌米粉蒸しパン           |
| 14 火 |    | 軟飯・鶏肉の甘辛炒め煮<br>大根のツナ和え・味噌汁<br>りんご         | こめ             | とりみんち・しーちきん<br>とうふ    | たまねぎ・きびーまん・あかびーまん<br>だいこん・しめじ・にんじん<br>ねぎ・りんご        | お茶<br>里芋の煮物              |
| 15 水 |    | 軟飯・鶏肉のうま煮<br>もやしのドレッシング和え・スープ<br>オレンジ     | こめ・こめこまかろに     | とりささみ                 | あおさ・もやし・ちんげんさい<br>にんじん・たまねぎ・こーん<br>おれんじ             | お茶<br>リンゴ<br>ジュース寒天      |
| 16 木 |    | 軟飯・かれいのみそ煮<br>高野豆腐の煮物・清汁<br>りんご           | こめ             | かれい<br>こうやとうふ<br>うすあげ | だいこん・にんじん・ぐりんびーす<br>たまねぎ・なす・ねぎ・りんご                  | お茶<br>きなこクリーム<br>サンドせんべい |
| 17 金 |    | 米粉パン・チキンピーンズ<br>サラダ・スープ<br>オレンジ           | こめこばん・じゃがいも    | だいす・とりみんち             | にんじん・たまねぎ・きゃべつ<br>きゅうり・こーん・えのき・あおさ<br>おれんじ          | お茶<br>軟飯おにぎり             |
| 18 土 |    | 味噌ピーフン<br>青梗菜の和え物・粉ふき芋<br>りんご             | びーふん・じゃがいも     | とりささみ                 | きゃべつ・もやし・わかめ・こーん<br>ねぎ・ちんげんさい・にんじん・あおさ<br>りんご       | お茶<br>ゼリー                |
| 20 月 |    | きのこピーフン<br>野菜のマヨ和え<br>オレンジ                | びーふん           | とりささみ                 | しいだけ・しめじ・えのき・たまねぎ<br>はくさい・ねぎ・こーん<br>にんじん・おれんじ       | お茶<br>炊込み軟飯<br>おにぎり      |
| 21 火 |    | 軟飯・かれいの煮つけ<br>かぼちゃの煮物・味噌汁<br>りんご          | こめ             | かれい・とうふ               | たまねぎ・にんじん・びーまん<br>かぼちゃ・ぐりんびーす・こまつな<br>りんご           | お茶<br>ゼリー                |
| 22 水 |    | 軟飯・鶏肉のケチャップ煮<br>青梗菜サラダ・わかめスープ<br>オレンジ     | こめ             | とりみんち                 | たまねぎ・しいだけ・こーん<br>ちんげんさい・だいこん・にんじん<br>わかめ・ねぎ・おれんじ    | お茶<br>さつま芋のふかし           |
| 24 金 |    | 軟飯・鶏の角煮風<br>ほうれん草の和え物・味噌汁<br>オレンジ         | こめ             | とりささみ・うすあげ            | だいこん・にんじん・ぶろっこりー<br>ほうれんそう・はくさい・ねぎ<br>おれんじ          | お茶<br>汁ピーフン              |
| 25 土 |    | フルコギキ風軟飯<br>大根ナムル・スープ<br>りんご              | こめ             | とりみんち                 | たまねぎ・ちんげんさい・しめじ<br>にんじん・だいこん・こーん・ねぎ<br>りんご          | お茶<br>お菓子                |
| 27 月 |    | 軟飯・かれいの塩麹煮<br>小松菜の和え物・味噌汁<br>オレンジ         | こめ             | かれい                   | こまつな・にんじん・だいこん<br>あおさ・おれんじ                          | お茶<br>ゼリー                |
| 28 火 |    | 軟飯・米粉のお焼きあんかけ<br>筑前煮・味噌汁<br>りんご           | こめ・さといも<br>こめこ | うすあげ<br>とりみんち         | にんじん・たまねぎ・しいだけ<br>ぐりんびーす<br>ねぎ・りんご                  | お茶<br>大豆の甘煮              |
| 29 水 |    | 軟飯・鶏豆腐<br>かれい・味噌汁<br>りんご                  | こめ             | やきどうふ・とりささみ<br>かれい    | たまねぎ・はくさい・にんじん<br>ほうれんそう<br>だいこん・りんご                | お茶<br>みかん寒天              |
| 30 木 |    | 軟飯・ホトフ風<br>ツナサラダ<br>オレンジ                  | こめ・じゃがいも       | とりささみ・しーちきん           | たまねぎ・にんじん・きゅうり<br>きゃべつ・こーん・おれんじ                     | お茶<br>さつま芋米粉<br>蒸しパン     |

