11月　献立表

えぶちにしや園

日	曜	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価
2 16	月	ごはん 肉豆腐 だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(えのき・こまつな) みかん	牛乳 スイートポテトパイ	豚肉 大豆 乳 小麦 ごま	豚肉(もも)★ 木綿豆腐★ 釜揚げしらす 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 さつまいも パイシート★ 黒いりごま★	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん コーン えのきたけ こまつな みかん	かつお・昆布だし(粉末) しょうゆ★ みりん 酢	エネルギー:512kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.6g 炭水化物:74.6g カルシウム:237mg 食塩相当量:1.2g
4 18	水	ごはん たれカツ ブロッコリーとにんじんのしそふりかけ和え みそ汁(玉ねぎ・にら)	牛乳 ストロベリースコーン	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 小麦粉★ パン粉★ 油 砂糖 ホットケーキ粉★ いちごジャム	ブロッコリー にんじん たまねぎ にら	しょうゆ★ みりん 酒 しそふりかけ 食塩 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー:510kcal たんぱく質:20.5g 脂質:14.9g 炭水化物:78.5g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.6g
5 19	木	ごはん 赤魚のみそ焼き かぼちゃと玉ねぎのハムサラダ すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜) マスカットゼリー	牛乳 肉まん	大豆 豚肉 乳 小麦 ごま	あかうお 米みそ(淡色辛みそ)★ ハム★ 高野豆腐★ 牛乳★	米 砂糖 油 マスカットゼリー 肉まん★	かぼちゃ たまねぎ パセリ粉 チンゲンサイ	みりん 酢 しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) 食塩	エネルギー:496kcal たんぱく質:20.1g 脂質:11.9g 炭水化物:80.0g カルシウム:174mg 食塩相当量:1.7g
6	金	ロールパン ポテトグラタン キャベツのツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏ときのこの炊き込みご飯	鶏肉 乳 豚肉 大豆 小麦	鶏ひき肉★ 脱脂粉乳★ 粉チーズ★ ツナ水煮缶 ベーコン★ 牛乳★ 鶏もも肉★ 油揚げ★	ロールパン★ じゃがいも 油 小麦粉★ パン粉★ 砂糖 マカロニ★ 米	たまねぎ パセリ粉 キャベツ パプリカ(黄) きゅうり にんじん まいたけ	食塩 コンソメ★ しょうゆ★ 酢 ケチャップ 酒	エネルギー:522kcal たんぱく質:24.0g 脂質:18.9g 炭水化物:71.0g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.6g
7 21	土	鶏の甘辛丼 れんこんとしめじの青のり炒め みそ汁(だいこん・ほうれん草)	牛乳 おからケーキ	鶏肉 大豆 乳 ごま 小麦	鶏もも肉★ あおのり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ おからパウダー★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 ごま油 ★ ホットケーキ粉★	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しめじ れんこん だいこん ほうれんそう	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー:499kcal たんぱく質:20.0g 脂質:14.7g 炭水化物:76.7g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.2g
9	月	ごはん 鶏むねの塩こうじ炒め キャベツの海苔和え みそ汁(チンゲン菜・麸) マスカットゼリー	牛乳 チーズのケーキ	鶏肉 大豆 乳 ごま 小麦	鶏むね★ 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ 粉チーズ★	米 ごま油★ 白いりごま★ 砂糖 焼きふ★ マスカットゼリー 油 小麦粉★	にんにく ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) ベーキングパウダー	エネルギー:510kcal たんぱく質:21.5g 脂質:11.9g 炭水化物:82.3g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.5g
10 24	火	豚のしょうが焼き丼 ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(高野豆腐・はくさい)	牛乳 ソースうどん	豚肉 大豆 乳 鶏肉 小麦 りんご	豚肉(もも)★ ひじき 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 鶏もも肉★ 削り節 あおのり	米 砂糖 油 干しうどん★	たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん はくさい キャベツ	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし(粉末) 中濃ソース★ 食塩	エネルギー:492kcal たんぱく質:23.2g 脂質:11.7g 炭水化物:78.3g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.7g
11 25	水	チキントマトパスタ ポテトサラダ 豆乳スープ(にんじん・ほうれん草)	牛乳 梅おかかと小魚のごはん	鶏肉 豚肉 大豆 乳 小麦	鶏もも肉★ ハム★ 調整豆乳★ 牛乳★ 食べる小魚 削り節	スパゲッティ★ 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズタイプ調味料★ 米	しめじ たまねぎ トマト缶 きゅうり コーン にんじん ほうれんそう ねりうめ	コンソメ★ しょうゆ★ 酒 食塩 みりん	エネルギー:497kcal たんぱく質:27.6g 脂質:12.9g 炭水化物:74.9g カルシウム:351mg 食塩相当量:1.6g
12 26	木	ごはん 豚と野菜のカレー炒め 大学かぼちゃ みそ汁(なす・まいたけ)	牛乳 小豆きなこトースト	豚肉 大豆 乳 ごま 小麦	豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ゆであずき きな粉★	米 油 砂糖 黒いりごま★ 食パン★	パプリカ(赤) キャベツ にんにく かぼちゃ なす まいたけ	しょうゆ★ 酒 カレー粉 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー:496kcal たんぱく質:20.5g 脂質:13.0g 炭水化物:80.6g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.1g
13	金	ごましおごはん 鮭の照り焼き こまつなとえのきの納豆和え みそ汁(さつまいも・にんじん) みかん缶	牛乳 黒糖ケーキ	さけ 小麦 大豆 乳 ごま	さけ★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 黒いりごま★ 砂糖 さつまいも 油 黒砂糖 小麦粉★	こまつな えのきたけ にんじん みかん缶	食塩 しょうゆ★ 酒 みりん かつお・昆布だし(粉末) ベーキングパウダー	エネルギー:524kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.2g 炭水化物:81.0g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.3g
14 28	土	鶏と野菜のソース丼 じゃがいもとウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	牛乳 ツナコーンパン	鶏肉 豚肉 大豆 乳 小麦 りんご	鶏もも肉★ ウインナー★ 生揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ツナ水煮缶 調整豆乳★	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉★	はくさい にんじん もやし ほうれんそう コーン	中濃ソース★ しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉末) コンソメ★ ベーキングパウダー	エネルギー:513kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.8g 炭水化物:73.9g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.3g
17	火	ごはん チンジャオロース 生揚げの磯辺焼き 中華スープ(はくさい・わかめ)	牛乳 ほうれん草とコーンのしらすマフィン	豚肉 大豆 乳 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉(もも)★ 生揚げ★ あおのり カットわかめ 牛乳★ 釜揚げしらす 調整豆乳★	米 ごま油★ 砂糖 マヨネーズタイプ調味料★ 油 ホットケーキ粉★	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう コーン	しょうゆ★ 中華だしの素★ 食塩	エネルギー:515kcal たんぱく質:23.4g 脂質:19.7g 炭水化物:65.9g カルシウム:272mg 食塩相当量:1.4g
20	金	ごはん 鶏の照り焼き 茨城県:煮合い みそ汁(かぼちゃ・生揚げ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな粉★	米 油 砂糖 ホットケーキ粉★	たまねぎ しょうが にんじん れんこん ごぼう 椎茸 かぼちゃ レーズン	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし(粉末) 酢	エネルギー:520kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.0g 炭水化物:76.3g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.4g
27	金	ごはん 鮭の照り焼き こまつなとえのきの納豆和え みそ汁(さつまいも・にんじん) バナナ	牛乳 お誕生会メニュー	さけ 小麦 大豆 乳 バナナ	さけ★ 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 さつまいも	こまつな えのきたけ にんじん バナナ★	しょうゆ★ 酒 みりん かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー:417kcal たんぱく質:18.7g 脂質:11.5g 炭水化物:63.5g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.1g
30	月	キャベツの豚そぼろ丼 かぼちゃのごま和え みそ汁(だいこん・チンゲン菜)	牛乳 トマトチーズマフィン	豚肉 大豆 乳 ごま 小麦	豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ウインナー★ 粉チーズ★	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま★ ホットケーキ粉★	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん チンゲンサイ トマトピューレー パセリ粉	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー:543kcal たんぱく質:20.2g 脂質:19.2g 炭水化物:79.1g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.4g

※おやつ(乳児のみ):月・水・金・・・カップヨーグルト
火・木・土・・・牛乳、お煎餅
(「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイン」のいずれかを提供)
※夕間食:おにぎり(月:おかか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ)
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。
※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。

	目標値	月平均値
エネルギー	585kcal	503kcal
タンパク質	24.1g	21.7g
脂質	16.2g	14.7g
炭水化物	85.5g	76.3g
カルシウム	270mg	233mg
食塩相当量	1.6g	1.4g

11月　離乳食　献立表（後期食）

えぶちにしや園

日	曜	献立名 昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価
2 16	月	おかゆ 鶏むねと豆腐の煮物 たまねぎの煮物 みそ汁(こまつな)	鶏肉 大豆 小麦	鶏むね★　絹ごし豆腐★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	たまねぎ　こまつな	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:82kcal たんぱく質:5.4g 脂質:0.8g 炭水化物:14.3g カルシウム:32mg 食塩相当量:0.4g
4 18	水	おかゆ 鶏ささ身の煮物 にんじんとブロッコリーの煮物 みそ汁(たまねぎ)	鶏肉 大豆 小麦	鶏ささ身★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	にんじん　ブロッコリー　たまねぎ	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:71kcal たんぱく質:5.2g 脂質:0.4g 炭水化物:12.3g カルシウム:11mg 食塩相当量:0.4g
5 19	木	おかゆ かれいのみそ煮 かぼちゃとたまねぎの煮物 すまし汁(高野豆腐・チンゲン菜)	大豆 小麦	かれい　米みそ(淡色辛みそ)★　高野豆腐★	米　砂糖	かぼちゃ　たまねぎ　チンゲンサイ	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:65kcal たんぱく質:4.0g 脂質:0.6g 炭水化物:11.7g カルシウム:18mg 食塩相当量:0.0g
6	金	おかゆ 鶏ひきとじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁(にんじん)	鶏肉 小麦 大豆	鶏ひき肉★	米　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:81kcal たんぱく質:3.9g 脂質:1.9g 炭水化物:13.2g カルシウム:8mg 食塩相当量:0.0g
7 21	土	おかゆ 鶏むねとにんじんの煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁(だいこん)	鶏肉 大豆 小麦	鶏むね★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	にんじん　ほうれんそう　だいこん	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:72kcal たんぱく質:5.0g 脂質:0.6g 炭水化物:12.4g カルシウム:15mg 食塩相当量:0.4g
9	月	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 にんじんの煮物 みそ汁(チンゲン菜・麸)	鶏肉 大豆 小麦	鶏むね★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　焼きふ★	キャベツ　にんじん　チンゲンサイ	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:72kcal たんぱく質:5.0g 脂質:0.6g 炭水化物:12.6g カルシウム:17mg 食塩相当量:0.4g
10 24	火	おかゆ 鶏ひきとたまねぎの煮物 にんじんとひじきの煮物 みそ汁(高野豆腐・はくさい)	鶏肉 大豆 小麦	鶏ひき肉★　ひじき　高野豆腐★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	たまねぎ　にんじん　はくさい	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:83kcal たんぱく質:4.2g 脂質:2.3g 炭水化物:12.3g カルシウム:15mg 食塩相当量:0.4g
11 25	水	おかゆ 鶏ささ身のトマト缶煮 きゅうりとじゃがいもの煮物 すまし汁(にんじん・ほうれん草)	鶏肉 小麦 大豆	鶏ささ身★	米　じゃがいも	トマト缶　きゅうり　にんじん　ほうれんそう	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:68kcal たんぱく質:4.8g 脂質:0.2g 炭水化物:12.2g カルシウム:7mg 食塩相当量:0.0g
12 26	木	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(なす)	鶏肉 大豆 小麦	鶏むね★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	キャベツ　かぼちゃ　なす	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:73kcal たんぱく質:3.9g 脂質:0.5g 炭水化物:14.1g カルシウム:9mg 食塩相当量:0.4g
13	金	おかゆ たらとにんじんの煮物 こまつなの納豆和え みそ汁(さつまいも)	小麦　大豆	たら　挽きわり納豆★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　さつまいも	にんじん　こまつな	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:93kcal たんぱく質:4.2g 脂質:0.8g 炭水化物:18.7g カルシウム:35mg 食塩相当量:0.4g
14 28	土	おかゆ 鶏ささ身ともやしの煮物 じゃがいもとにんじんの煮物 みそ汁(ほうれん草)	鶏肉 大豆 小麦	鶏ささ身★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　じゃがいも	もやし　にんじん　ほうれんそう	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:73kcal たんぱく質:5.3g 脂質:0.4g 炭水化物:12.7g カルシウム:13mg 食塩相当量:0.4g
17	火	おかゆ 鶏ひきとピーマンの煮物 にんじんの煮物 すまし汁(はくさい・わかめ)	鶏肉 小麦 大豆	鶏ひき肉★　カットわかめ	米	ピーマン　にんじん　はくさい	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:76kcal たんぱく質:3.6g 脂質:1.9g 炭水化物:11.8g カルシウム:9mg 食塩相当量:0.0g
20	金	おかゆ 鶏ひきとたまねぎの煮物 しいたけとにんじんの煮物 みそ汁(かぼちゃ)	鶏肉 大豆 小麦	鶏ひき肉★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	たまねぎ　椎茸　にんじん　かぼちゃ	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:89kcal たんぱく質:4.3g 脂質:2.1g 炭水化物:14.4g カルシウム:10mg 食塩相当量:0.4g
27	金	おかゆ かれいの煮物 こまつなの納豆和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	小麦 大豆	かれい　挽きわり納豆★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　砂糖　さつまいも	こまつな　にんじん	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:91kcal たんぱく質:5.0g 脂質:1.1g 炭水化物:16.7g カルシウム:35mg 食塩相当量:0.4g
30	月	おかゆ 鶏ささ身とキャベツの煮物 かぼちゃとにんじんの煮物 みそ汁(だいこん・チンゲン菜)	鶏肉 大豆 小麦	鶏ささ身★　米みそ(淡色辛みそ)★	米	キャベツ　かぼちゃ　にんじん　だいこん　チンゲンサイ	昆布(だし用) しょうゆ★	エネルギー:73kcal たんぱく質:5.0g 脂質:0.4g 炭水化物:13.0g カルシウム:17mg 食塩相当量:0.4g

11月　離乳食　献立表（中期食）

えぶちにしや園

日	曜	献立名 昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価
2 16	月	おかゆ 鶏むねと豆腐の煮物 たまねぎの煮物 スープ(こまつな)	鶏肉 大豆	鶏むね★　絹ごし豆腐★	米	たまねぎ　こまつな	昆布(だし用)	エネルギー:51kcal たんぱく質:3.5g 脂質:0.5g 炭水化物:8.7g カルシウム:26mg 食塩相当量:0.0g
4 18	水	おかゆ 鶏ささ身の煮物 にんじんとブロッコリーの煮物 スープ(たまねぎ)	鶏肉	鶏ささ身★	米	にんじん　ブロッコリー　たまねぎ	昆布(だし用)	エネルギー:43kcal たんぱく質:3.3g 脂質:0.2g 炭水化物:7.3g カルシウム:6mg 食塩相当量:0.0g
5 19	木	おかゆ かれいの煮物 かぼちゃとたまねぎの煮物 スープ(高野豆腐・チンゲン菜)	大豆	かれい　高野豆腐★	米	かぼちゃ　たまねぎ　チンゲンサイ	昆布(だし用)	エネルギー:43kcal たんぱく質:2.8g 脂質:0.5g 炭水化物:7.3g カルシウム:15mg 食塩相当量:0.0g
6	金	おかゆ 鶏ひきとじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの煮物 スープ(にんじん)	鶏肉	鶏ひき肉★	米　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん	昆布(だし用)	エネルギー:54kcal たんぱく質:2.8g 脂質:1.3g 炭水化物:8.9g カルシウム:7mg 食塩相当量:0.0g
7 21	土	おかゆ 鶏むねとにんじんの煮物 ほうれん草の煮物 スープ(だいこん)	鶏肉	鶏むね★	米	にんじん　ほうれんそう　だいこん	昆布(だし用)	エネルギー:44kcal たんぱく質:3.1g 脂質:0.3g 炭水化物:7.4g カルシウム:10mg 食塩相当量:0.0g
9	月	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 にんじんの煮物 スープ(チンゲン菜・麸)	鶏肉 小麦	鶏むね★	米　焼きふ★	キャベツ　にんじん　チンゲンサイ	昆布(だし用)	エネルギー:44kcal たんぱく質:3.1g 脂質:0.3g 炭水化物:7.6g カルシウム:12mg 食塩相当量:0.0g
10 24	火	おかゆ 鶏ひきとたまねぎの煮物 にんじんの煮物 スープ(高野豆腐・はくさい)	鶏肉 大豆	鶏ひき肉★　高野豆腐★	米	たまねぎ　にんじん　はくさい	昆布(だし用)	エネルギー:52kcal たんぱく質:2.8g 脂質:1.5g 炭水化物:7.7g カルシウム:11mg 食塩相当量:0.0g
11 25	水	おかゆ 鶏ささ身の煮物 きゅうりとじゃがいもの煮物 スープ(にんじん・ほうれん草)	鶏肉	鶏ささ身★	米　じゃがいも	きゅうり　ほうれんそう　にんじん	昆布(だし用)	エネルギー:43kcal たんぱく質:3.2g 脂質:0.2g 炭水化物:7.5g カルシウム:4mg 食塩相当量:0.0g
12 26	木	おかゆ 鶏むねとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 スープ(なす)	鶏肉	鶏むね★	米	キャベツ　かぼちゃ　なす	昆布(だし用)	エネルギー:50kcal たんぱく質:3.2g 脂質:0.3g 炭水化物:9.1g カルシウム:5mg 食塩相当量:0.0g
13	金	おかゆ たらとにんじんの煮物 こまつなの納豆和え スープ(さつまいも)	小麦 大豆	たら　挽きわり納豆★	米　さつまいも	にんじん　こまつな	昆布(だし用)	エネルギー:65kcal たんぱく質:2.9g 脂質:0.6g 炭水化物:12.9g カルシウム:29mg 食塩相当量:0.0g
14 28	土	おかゆ 鶏ささ身の煮物 じゃがいもとにんじんの煮物 スープ(ほうれん草)	鶏肉	鶏ささ身★	米　じゃがいも	にんじん　ほうれんそう	昆布(だし用)	エネルギー:43kcal たんぱく質:3.2g 脂質:0.2g 炭水化物:7.4g カルシウム:6mg 食塩相当量:0.0g
17	火	おかゆ 鶏ひきとピーマンの煮物 にんじんの煮物 スープ(はくさい)	鶏肉	鶏ひき肉★	米	ピーマン　にんじん　はくさい	昆布(だし用)	エネルギー:49kcal たんぱく質:2.6g 脂質:1.3g 炭水化物:7.5g カルシウム:9mg 食塩相当量:0.0g
20	金	おかゆ 鶏ひきとたまねぎの煮物 にんじんの煮物 スープ(かぼちゃ)	鶏肉	鶏ひき肉★	米	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ	昆布(だし用)	エネルギー:57kcal たんぱく質:2.7g 脂質:1.3g 炭水化物:9.6g カルシウム:8mg 食塩相当量:0.0g
27	金	おかゆ かれいの煮物 こまつなの納豆和え スープ(さつまいも・にんじん)	小麦 大豆	かれい　挽きわり納豆★	米　さつまいも	こまつな　にんじん	昆布(だし用)	エネルギー:61kcal たんぱく質:3.4g 脂質:0.8g 炭水化物:10.8g カルシウム:28mg 食塩相当量:0.0g
30	月	おかゆ 鶏ささ身とキャベツの煮物 かぼちゃとにんじんの煮物 スープ(だいこん・チンゲン菜)	鶏肉	鶏ささ身★	米	キャベツ　かぼちゃ　にんじん　だいこん　チンゲンサイ	昆布(だし用)	エネルギー:45kcal たんぱく質:3.1g 脂質:0.2g 炭水化物:8.0g カルシウム:12mg 食塩相当量:0.0g

11月　離乳食　献立表（初期食）

えぶちにしや園

日	曜	献立名 昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価
2 16	月	おかゆのペースト 豆腐のペースト こまつなのスープ	大豆	絹ごし豆腐★	米	こまつな	昆布(だし用)	エネルギー:19kcal たんぱく質:0.8g 脂質:0.4g 炭水化物:3.0g カルシウム:17mg 食塩相当量:0.0g
4 18	水	おかゆのペースト ブロッコリーのペースト たまねぎのスープ			米	ブロッコリー　たまねぎ	昆布(だし用)	エネルギー:18kcal たんぱく質:0.8g 脂質:0.1g 炭水化物:3.8g カルシウム:6mg 食塩相当量:0.0g
5 19	木	おかゆのペースト かれいのペースト チンゲン菜のスープ		かれい	米	チンゲンサイ	昆布(だし用)	エネルギー:21kcal たんぱく質:2.0g 脂質:0.2g 炭水化物:2.8g カルシウム:10mg 食塩相当量:0.0g
6	金	おかゆのペースト キャベツのペースト にんじんのスープ			米	キャベツ　にんじん	昆布(だし用)	エネルギー:16kcal たんぱく質:0.3g 脂質:0.0g 炭水化物:3.6g カルシウム:5mg 食塩相当量:0.0g
7 21	土	おかゆのペースト ほうれん草のペースト だいこんのスープ			米	ほうれんそう　だいこん	昆布(だし用)	エネルギー:15kcal たんぱく質:0.4g 脂質:0.0g 炭水化物:3.2g カルシウム:6mg 食塩相当量:0.0g
9	月	おかゆのペースト キャベツのペースト チンゲン菜のスープ			米	キャベツ　チンゲンサイ	昆布(だし用)	エネルギー:14kcal たんぱく質:0.3g 脂質:0.0g 炭水化物:3.3g カルシウム:9mg 食塩相当量:0.0g
10 24	火	おかゆのペースト たまねぎのペースト はくさいのスープ			米	たまねぎ　はくさい	昆布(だし用)	エネルギー:16kcal たんぱく質:0.3g 脂質:0.0g 炭水化物:3.7g カルシウム:4mg 食塩相当量:0.0g
11 25	水	おかゆのペースト じゃがいものペースト ほうれん草のスープ			米　じゃがいも	ほうれんそう	昆布(だし用)	エネルギー:19kcal たんぱく質:0.5g 脂質:0.0g 炭水化物:4.6g カルシウム:2mg 食塩相当量:0.0g
12 26	木	おかゆのペースト かぼちゃのペースト キャベツのスープ			米	かぼちゃ　キャベツ	昆布(だし用)	エネルギー:21kcal たんぱく質:0.5g 脂質:0.0g 炭水化物:5.1g カルシウム:4mg 食塩相当量:0.0g
13	金	おかゆのペースト こまつなのペースト さつまいものスープ			米　さつまいも	こまつな	昆布(だし用)	エネルギー:19kcal たんぱく質:0.5g 脂質:0.0g 炭水化物:4.5g カルシウム:19mg 食塩相当量:0.0g
14 28	土	おかゆのペースト にんじんのペースト ほうれん草のスープ			米	にんじん　ほうれんそう	昆布(だし用)	エネルギー:16kcal たんぱく質:0.4g 脂質:0.0g 炭水化物:3.8g カルシウム:5mg 食塩相当量:0.0g
17	火	おかゆのペースト にんじんのペースト はくさいのスープ			米	にんじん　はくさい	昆布(だし用)	エネルギー:16kcal たんぱく質:0.3g 脂質:0.0g 炭水化物:3.8g カルシウム:5mg 食塩相当量:0.0g
20	金	おかゆのペースト たまねぎのペースト かぼちゃのスープ			米	たまねぎ　かぼちゃ	昆布(だし用)	エネルギー:19kcal たんぱく質:0.4g 脂質:0.0g 炭水化物:4.5g カルシウム:3mg 食塩相当量:0.0g
27	金	おかゆのペースト かれいのペースト さつまいものスープ		かれい	米　さつまいも		昆布(だし用)	エネルギー:27kcal たんぱく質:2.1g 脂質:0.2g 炭水化物:4.3g カルシウム:7mg 食塩相当量:0.0g
30	月	おかゆのペースト かぼちゃのペースト だいこんのスープ			米	かぼちゃ　だいこん	昆布(だし用)	エネルギー:21kcal たんぱく質:0.4g 脂質:0.0g 炭水化物:5.0g カルシウム:3mg 食塩相当量:0.0g

11月 給食だより

えぶちにしや園



いよいよ秋本番。朝晩はひんやりしてきましたが、日中は過ごしやすい日が多くなってきましたね。子どもたちは元気いっぱいに体を動かし、毎日の給食もモリモリ食べています。今月も「おいしい」「たのしい」「体にいい」給食をお届けします。

「食事のあいさつ」を大切に♡

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。
わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。
そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものです。
収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがですか。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。
　また、食事の終わりには「ごちそうさまでした」と、用意してくれたことへの感謝と食べ物（命）をいただくことへの敬いの気持ちを込めて挨拶ができる習慣を身につけたいですね。
　言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして食事の時間を感じられるようになるため、食事のあいさつをすることは大切です。



お家で作ってみよう!

鶏ときのこの炊き込みご飯

材料 幼児５人分

☆米・・・1合
☆鶏もも肉・・・１００ｇ
☆油・・・５ｇ
☆油揚げ・・・１０ｇ
☆人参・・・６０ｇ
☆まいたけ・・・６０ｇ
☆砂糖・・・２ｇ
☆醤油・・・６ｇ
☆酒・・・３ｇ

作り方
①油を熱し、肉を炒める。
②炊飯器に米・具材・調味料を入れ、炊飯する。
③炊きあがったご飯に、①をよく混ぜる。



11月8日は「いい歯の日」です
～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪
「れんこんを食べるとどんな音がする？」「何回噛めたかな？」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと話しながら、噛むことの楽しさを伝えましょう。