



11月のメニュー

2022年


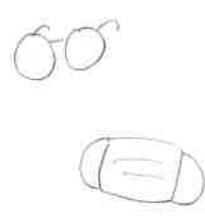
認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	晴天が続く日を見計らって、干し柿づくりを行います。 虫月くみさんびびーラーで皮をむき、ひもに結んで干しておきます。毎日乾燥の様子を観察します。	1. さばのさっぱり焼き 五目白あえ ひとくちかぼちゃ たまねぎとワカメのみそ汁 オレンジ	2. チキンナゲット 刻み昆布の煮物 ブロッコリー 豆腐となめこのみそ汁 キウイフルーツ	3. 生活発表会 	4. 収穫芋煮会 おにぎり 鮭の照り焼き キャベツのかおりあえ さつま汁 みかん	5. 希望保育 (家庭弁当) 
おやつ		キャラメルポテト 牛乳	よもぎケーキ 牛乳		豆乳クリームパン 牛乳	
昼食	7. 酢鶏 キャベツのナムル ほうれんそう ワカメスープ かき	8. あじの カレームニエル ポテトサラダ ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁 りんご	9. チャプチェ 切干大根の塩昆布あえ こまつな しいたけと白菜のスープ	10. レバーミート スパゲッティ コールスローサラダ ブロッコリー 五目スープ オレンジ	11. 雑穀ご飯 さばのみそ煮 さつまいもと りんごのサラダ ブロッコリー もやしとワカメのみそ汁	12. ひき肉とコーンのカレー フライ風ポテト 食べるいりこ
おやつ	ピザパンケーキ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	フルーツヨーグルト	チキンドリア お茶	黒ゴマケーキ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	14. 煮込みハンバーグ ひじきのサラダ ブロッコリー 田舎汁	15. 鮭のケチャップ焼き れんこんと ごぼうのきんぴら ほうれんそう にゅうめん汁 みかん	16. 麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 こまつな 根菜みそ汁 りんご	17. 天然酵母パン 鶏肉のトマト煮 ツナとさといものサラダ ブロッコリー 切干大根のみそ汁 バナナ	18. 麦ご飯 干草揚げ 春雨とワカメの酢の物 一口かぼちゃ 豆腐のみそ汁 かき	19. 鶏の鉄火丼 大根と厚揚げの煮物 食べるいりこ
おやつ	フルーツゼリー	豆乳黒糖蒸しパン 牛乳	焼きそば 牛乳	ライスコロッケ お茶	きなこトースト 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	21. 鶏肉のレモン焼き キャベツのゆかりあえ バイクドさつま あさりのすまし汁 みかん	22. おたのしみ バイキング 	23. 勤労感謝の日 	24. さつまいもご飯 豚肉のみそ炒め 白菜の塩昆布あえ こまつな かみなり汁	25. 発芽玄米ご飯 さばのみそ焼き ほうれんそうの納豆あえ ひとくちかぼちゃ キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	26. ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ
おやつ	チーズいももち 牛乳	お誕生日 スペシャル	Thank you!! 	手作りパン 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	28. 肉じゃが キャベツのツナあえ こまつな 豆腐とワカメのみそ汁 オレンジ	29. 鮭のコーンマヨ焼き さといもの黒ゴマ煮 ほうれんそう 刻み昆布のみそ汁 キウイフルーツ	30. シュウマイ ひじきの煮物 ブロッコリー 豚汁 みかん	11月の食育行事は収穫芋煮会です。 畑でみ芋掘りをして、収穫の喜びを体験した子どもたち。 実りの秋にふさわしく、味覚の味も体験します。 虫組さんは、野菜コロリと豆腐を手の平の上で切ることに挑戦します。他のワラスのおともだちもおにぎりの作りチャレンジします。 大鍋で汁がでる様子を間近で見ると、いい匂いにお風呂が待っていません!! 感謝していただきます。		
おやつ	ホットビスケット 牛乳	豆乳フレンチ トースト 牛乳	さつまいもパイ 牛乳			

11月の離乳食メニュー(11/1~11/12)

2022年



ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8 ヶ月頃	補食		1. フルーツ	2. フルーツ	3.	4. フルーツ	希望保育 (家庭弁当)
	昼食		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	生活発表会 	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 しらす だし(昆布)	
	おやつ		さつまいも ミルク	蒸しパン ミルク		食パン ミルク	
補食	1. フルーツ		2. フルーツ	4. フルーツ			
9~11 ヶ月頃	昼食		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう 豆腐 五目白あえ ひとくちかぼちゃ ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー ささ身、 刻み昆布の煮物 豆腐となめこの みそ汁		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも、 鮭の照り焼き キャベツのかおりあえ さつま汁	
	おやつ		さつまいも ミルク	蒸しパン ミルク		食パン ミルク	
	補食		7. フルーツ	8. フルーツ		9. フルーツ	10. フルーツ
5~8 ヶ月頃	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 ささ身、 酢鶏 キャベツのナムル ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 アジのカレームニエ ポテトサラダ 野菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 チャプチェ 切干大根の塩昆布あ しいたけと白菜の スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす レバーミートソース コールスローサラダ キャベツスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ブロッコリー、 白身魚 さつまいものサラダ もやしとワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす コーンカレー フライ風ポテト 食べるいりこ
	おやつ	ホットケーキ ミルク	くずもち ミルク	バナナヨーグルト ミルク	ドリア ミルク	ごま蒸しパン ミルク	バナナ ミルク

11月の離乳食メニュー (11/14~11/31)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 しらす
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	蒸しパン ミルク	キャベツがゆ ミルク	たまねぎがゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー、 煮込みハンバーグ ひじきのサラダ 田舎汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 鮭のケチャップ焼き きんぴらごぼう にゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな、 麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 根菜みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身、 鶏肉のトマト煮 さといものサラダ 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 しらす 春雨とワカメの 酢の物 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 鶏の鉄火丼 大根と厚揚げの煮物 食べるいりこ
	おやつ	フルーツゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	キャベツがゆ ミルク	ライスコロケ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	21. フルーツ	22. フルーツ	23. 勤労感謝の日 	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 だし(昆布)		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 白菜、こまつな、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	ふかしもち ミルク	ミルク		手作りパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	21. フルーツ	22. フルーツ	23. 勤労感謝の日 	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 鶏肉のレモン焼き キャベツのゆかりあえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 白菜、こまつな、 豆腐 豚肉のみそ炒め 白菜の塩昆布あえ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 ほうれんそうあえ キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ
	おやつ	ふかしもち ミルク	ミルク		手作りパン ミルク	マカロニきなこ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	11月が旬の野菜 ◎カリフラワー、ごぼう、しんじく、大根、じゃがいも、 たまねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれんそう しらす、わかんじん。 ◎かき、みかん、ゆず、りんご お鍋や水炊き、シチューの材料になる野菜が 多くある。根菜は体を温めるビタミンE、 ミネラルが多く、体を温める効果が期待できます。 さらに食物繊維も豊富に含まれます。 ごぼうはアケを取ってせわらしく煮てから。(1歳半~から) しんじくは香りが強く、離乳食には少量でOK。 (葉の部分(汁)は使います)		
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、キャベツ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根、 ささ身 だし(昆布)			
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	ふかしもち ミルク			
9~11ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	11月が旬の野菜 ◎カリフラワー、ごぼう、しんじく、大根、じゃがいも、 たまねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれんそう しらす、わかんじん。 ◎かき、みかん、ゆず、りんご お鍋や水炊き、シチューの材料になる野菜が 多くある。根菜は体を温めるビタミンE、 ミネラルが多く、体を温める効果が期待できます。 さらに食物繊維も豊富に含まれます。 ごぼうはアケを取ってせわらしく煮てから。(1歳半~から) しんじくは香りが強く、離乳食には少量でOK。 (葉の部分(汁)は使います)		
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、キャベツ、 肉じゃが キャベツあえ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 鮭のコーンマヨ焼き ほうれんそう 刻み昆布のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根、 ささ身、 シュウマイ ひじきの煮物 豚汁			
	おやつ	ホットビスケット ミルク	トースト ミルク	ふかしもち ミルク			