11月のメニュー

2024年

認定こども園　ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	11月の食育行事は収穫芋煮会です。 畑でお芋掘りをして収穫の喜びを体験した子どもたち。 次は味覚の秋を体験します。 虹ぐみさんは野菜を切ることと、豆腐を手の平の上で切ることに挑戦します。 他のクラスのおともだちもおにぎり作りにチャレンジします。 大鍋で汁ができるのを間近で見て、いい匂いに子どもたちは待ちきれません。 感謝の気持ちを込めていただきます。				1. 発芽玄米 あじのムニエル こまつなの ドレッシングあえ ひとくちかぼちゃ もやしと揚げの みそ汁	2. 鶏野菜丼 大根と厚揚げの煮物 チーズ/食べるいりこ
おやつ	月ぐみさんと虹ぐみさんは干し柿作りのクッキングもします。 ピーラーで皮をむき、ひもにくくりつけ干しておきます。毎日変わる乾燥の様子を観察します。 （※お米は金芽米を使用しています）				フルーツゼリー お茶	バナナ 牛乳
昼食	4. 振替休日 	5. 園外活動 	6. 酢鶏 ほうれん草の磯あえ ひとくちさつま 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	7. 天然酵母パン 煮込みハンバーグ キャベツのツナあえ ブロッコリー のっぺい汁 バナナ	8. 雑穀ごはん さばのさっぱり焼き 五目白あえ ひとくちかぼちゃ 大根とあげのみそ汁 柿	9. 生活発表会
おやつ		マカロニきなこ 牛乳	ココアマフィン 牛乳	野菜チャーハン お茶	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	
昼食	11. 和風ポトフ 切干大根の ごま酢あえ ほうれんそう りんご	12. あじのアングレース マカロニサラダ ベイクドパンプキン 玉ねぎとワカメの みそ汁 オレンジ	13. 収穫芋煮会 おにぎり 鶏肉のレモン焼き キャベツの即席漬け さつま汁 バナナ	14. 人参しらすごはん 野菜たっぷり 生姜焼き 粉ふきいも ブロッコリー にゅうめん汁 りんご	15. 麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 こまつな しいたけと白菜の スープ	16. 三色そぼろ丼 キャベツのサラダ チーズ/食べるいりこ
おやつ	豆乳プリン お茶	ポテトもち 牛乳	パインケーキ 牛乳	きなこトースト 牛乳	ホットビスケット 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	18. チャプチェ さつまいもの甘煮 こまつな 豆腐とワカメの みそ汁	19. お楽しみ バイキング 	20. さばのみそ焼き ツナと里芋のサラダ ブロッコリー 刻み昆布のみそ汁 オレンジ	21. さつまいもごはん 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのごまあえ ほうれんそう じゃこじゃこ汁 柿	22. 発芽玄米 あじの香り焼き ポテトサラダ ブロッコリー 野菜たっぷりみそ汁 バナナ	23. 勤労感謝の日
おやつ	フルーツヨーグルト お茶	お誕生日 スペシャル	豆乳クリームパン 牛乳	ピザパンケーキ 牛乳	チーズボール お茶	
昼食	25. タンドリーチキン りんごの コールスロー サラダ ひとくちかぼちゃ 根菜みそ汁	26. 鮭の照り焼き 春雨とワカメの 酢の物 ブロッコリー 豆乳みそ汁 りんご	27. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 こまつな 切干大根とあげの みそ汁 柿	28. ミートスパゲティ キャベツの じゃこサラダ ブロッコリー ワカメスープ オレンジ	29. 雑穀ごはん さばの生姜煮 きんぴらごぼう ほうれんそう けんちん汁	30. 野菜たっぷりカレー 蒸し野菜の オーロラあえ 食べるいりこ
おやつ	ツナロールパン 牛乳	青のりさつま スティック 牛乳	お好み焼き 牛乳	動物おにぎり お茶	バナナケーキ 牛乳	バナナ 牛乳

11月の離乳食メニュー（11/1～11/16）

2024年　　　　認定こども園　ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ケ月頃	補食	風邪をひいたときの離乳食 赤ちゃんは風邪をひくと体内に熱がこもり汗をかきやすくなり、脱水症状を起こしやすくなります。水分補給には湯冷ましや麦茶、乳児用イオン飲料などが適しています。一度にたくさんではなく、少量をこまめに飲ませてあげて下さい。 また赤ちゃんの食欲がない場合は無理に食べさせなくても大丈夫です。食欲がある場合は胃腸になるべく負担がかからないように消化のよい食材を選び、少しずつ与えましょう。 おすすめの食材 うどん、おかゆ、ポタージュなど				1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食					全がゆ～１０倍がゆ 人参、キャベツ、 こまつな、 かぼちゃ 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根 しらす だし（昆布）
	おやつ					ゼリー ミルク	バナナ ミルク
9～11ケ月頃	補食					1. フルーツ	2. フルーツ
	昼食					全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 こまつな、 かぼちゃ 白身魚 こまつなのドレッシングあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根 しらす 鶏野菜丼 大根の煮物
	おやつ					ゼリー ミルク	バナナ ミルク
5～8ケ月頃	補食	振替休日 	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	生活発表会
	昼食		全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも 豆腐	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、大根、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	
	おやつ		マカロニみたらし ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	
9～11ケ月頃	補食		5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 キャベツのおかかあえ ベークドポテト	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも 豆腐 ほうれん草の磯あえ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 ハンバーグ のっぺい汁	全がゆ～軟飯 人参、大根、 かぼちゃ 豆腐 五目白あえ 大根とあげのみそ汁	
	おやつ		マカロニみたらし ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	
5～8ケ月頃	補食	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ
	昼食	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 キャベツ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも 豆腐 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 しらす だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす だし（昆布）
	おやつ	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9～11ケ月頃	補食	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 キャベツ ささ身 和風ポトフ 切干大根のごま酢あえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも 豆腐 鶏肉のレモン焼き さつま汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー しらす 野菜たっぷり生姜焼き にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 ひじきの煮物 しいたけと白菜のスープ	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう しらす 三色そぼろ丼 キャベツのドレッシングあえ
	おやつ	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

11月の離乳食メニュー(11/18～11/30)

2024年

認定こども園　ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ケ月頃	補食	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. 勤労感謝の日
	昼食	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、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ たまねぎ、大根、 きゅうり、 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、 キャベツ、 ほうれんそう しらす 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）	
	おやつ	バナナヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	
9～11月頃		18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな 豆腐 チャプチェ さつまいもの甘煮 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 こまつなのナムル かぼちゃのチーズ焼き かみなり汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、大根、 きゅうり、 ブロッコリー 白身魚 ツナと里芋のサラダ 刻み昆布のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう しらす キャベツのごまあえ じゃこじゃこ汁	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 ポテトサラダ 野菜たっぷりみそ汁	
	おやつ	バナナヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	
5～8ケ月頃	補食	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ
	昼食	全がゆ～１０倍がゆ キャベツ、大根、 きゅうり、 かぼちゃ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ たまねぎ、 きゅうり、 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、 かぼちゃ、 こまつな 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～１０倍がゆ 人参、大根、 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、 かぼちゃ しらす だし（昆布）
	おやつ	パン ミルク	ふかしいも ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9～11月頃		25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 キャベツ、大根、 きゅうり、 かぼちゃ ささ身 タンドリーチキン コールスローサラダ 根菜みそ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー しらす 春雨とワカメの 酢の物 豆乳みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな 豆腐 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ ささ身 キャベツの じゃこサラダ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、大根、 ほうれんそう 豆腐 きんぴらごぼう けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ しらす 蒸し野菜の オーロラあえ
	おやつ	パン ミルク	ふかしいも ミルク	キャベツがゆ ミルク	おにぎり ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	バナナ ミルク