

令和6年度11月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 鈴木 貴子

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。

完了食が食べられるようになると、食材の品数や調味料の種類がぐっと増え、大人と同じような食事ができるようになります。しかし、歯やあごの発達が必要な咀嚼力、飲み込む力である嚥下力はまだまだ発達途中です。保育園ではご飯は軟飯、肉類はひき肉、魚はほぐし身にして、副菜や主催の野菜は細かく刻んで提供しています。みそ汁やスープはよりうす味にして、お子様の成長に合わせた給食づくりを行っています。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	金	ハヤシライス(軟飯・鶏ひき肉) ほうれん草キッシュ ブロッコリーサラダ(レタスなし) ヨーグルト	鶏ひき肉 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	精白米 じゃがいも バター ごま油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 トマト 胡瓜 ブロッコリー トマトケチャップ マーメレード 果物	牛乳 ♥マーメレード 蒸しケーキ
2	土	軟飯 鶏ひき肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	鶏ひき肉 しらす 豆腐 みそ	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ
16						
5	火	肉わかめうどん(鶏ひき肉) 豆腐ふんわり揚げ(はんぺんなし) 小松菜と人参の和えもの デザート	鶏ひき肉 豆腐 生クリーム	うどん 片栗粉 油 ごま 砂糖 食パン バター	長ねぎ 人参 玉ねぎ わかめ スイートコーン ひじき 小松菜 南瓜 果物	牛乳 ♥パンプキン クリームサンド (耳なし)
27	水					
6	水	軟飯 鶏ひき肉の五目炒め 牛蒡のごまマヨ和え もやしのみそ汁(油揚げなし) デザート	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 きな粉	精白米 はるさめ 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 砂糖	人参 椎茸 キャベツ チンゲンサイ 牛蒡 もやし ほうれん草 果物	牛乳 ♥きな粉蒸しパン
28	木					
7	木	軟飯 揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物(油揚げ・蒟蒻なし) 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	カレイ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 赤・青ピーマン しいたけ 切干し大根 トマトケチャップ 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥おにぎり
8	金	食パン(耳なし) ツナチーズオムレツ さつまいもと人参のサラダ キャベツのカレースープ デザート	卵 ツナ チーズ ベーコン 納豆	食パン さつまいも マヨネーズ 精白米 油 カレーフレーク	人参 ピーマン 玉ねぎ トマトケチャップ 胡瓜 キャ ベツ ほうれん草 長ねぎ 果物	麦茶 ♥納豆 チャーハン
9	土	軟飯 鶏ひき肉のケチャップ炒め もやしとツナの胡麻酢和え じゃが芋とわかめのみそ汁 デザート	鶏ひき肉 ツナ缶 みそ	精白米 油 ごま 三温糖 じゃが芋	たまねぎ 果物 トマトケチャップ もやし わかめ	麦茶 ♥おにぎり
30						
11	月	ほうとううどん(鶏ひき肉) 野菜と若布のかき揚げ 大根とかにかまサラダ デザート	鶏ひき肉 みそ しらす 卵 かにかまぼこ ツナ	うどん 薄力粉 油 三 温糖 精白米 ごま ごま油 マヨネーズ	南瓜 白菜 大根 人参 小 松菜 玉ねぎ わかめ 胡 瓜 豆苗 果物 焼きのり	麦茶 ☆♥韓国風 おにぎり(たくあんなし)
12	火	軟飯 松風焼き 南瓜とほうれん草のナムル けんちん汁(蒟蒻なし) デザート	鶏ひき肉 卵 みそ 豆腐 牛乳	精白米 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 さといも 薄力粉	玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 人参 長ねぎ 牛蒡 大根 果物	牛乳 ♥チュロス

13	水	白パン マカロニグラタン ブロッコリーのツナドレサラダ 白菜スープ デザート 	ベーコン 牛乳 チーズ 卵	白パン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖 中華めん	玉ねぎ マッシュルーム 缶 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 ピーマン もやし 果物	麦茶 ♥やきそば (豚肉なし)
14	木	じゃこ入り軟飯 高野豆腐の中華煮風 春雨サラダ ニラ玉スープ デザート	しらす 高野豆腐 ロースハム 卵 牛乳 生クリーム	精白米 ごま 油 三温糖 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	青のり 白菜 チンゲンサイ しいたけ 玉ねぎ 人参 胡瓜 には キャベツ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ (ひよこ生クリームなし)
15	金	軟飯 ☆魚のもみじソース焼き ☆小松菜とてづくりなめたけ和え 豚汁(蒟蒻なし) デザート	鯖 豚肉 みそ 牛乳 あずき	精白米 マヨネーズ じゃがいも 薄力粉 砂糖	人参 小松菜 もやし えのき茸 長ねぎ 大根 牛蒠 玉ねぎ 果物	牛乳 紅白まんじゅう
18	月	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼 納豆とほうれん草の和え物 根菜汁(油揚げ、蒟蒻なし) デザート	べにさけ 納豆 みそ 牛乳 卵	精白米 薄力粉 三温糖 油	キャベツ えのき茸 しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 小松菜 牛蒠 果物	牛乳 ココア シフォンケーキ
19	火	チキンライス(軟飯) 野菜入り卵焼き 切干大根の和風サラダ コーンと若布のスープ デザート	鶏肉 卵 ツナ 牛乳 クリームチーズ	精白米 油 三温糖 ホットケーキミックス バター 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ さやいんげん コーン缶 トマトケチャップ ほうれん草 しいたけ 切干し大根 胡瓜 長ねぎ 果物	牛乳 ♥♥ちーず まんじゅう
20	水	スタミナうどん じゃが芋のかき揚げ 白菜のごまみそ和え デザート	豚肉 卵 みそ 牛乳 チーズ しらす ロースハム	うどん 油 じゃがいも 薄力粉 ごま 砂糖 精白米 バター	には キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 大根 ピーマン 果物	牛乳 ♥ピザ風ごはん
21	木	牛蒠の混ぜ軟飯(蓮根なし) ぶりのみぞれソースがけ 春菊とほうれん草の胡麻和え 大根のみそ汁(油揚げなし) デザート 	ぶり みそ 牛乳	精白米 三温糖 ごま 砂糖 食パン	人参 牛蒠 さやえんどう 大根 しいたけ 果物 ほうれん草 春菊 小松菜 いちごジャム	牛乳 ♥いちごジャムサンド (耳なし)
22	金	卵サンド(耳なし) チキンハンバーグ 白菜のサラダ(りんご) 野菜チャウダー(ウインナーなし) デザート	卵 鶏ひき肉 ヨーグルト 牛乳	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 薄力粉 精白米 三温糖	トマトケチャップ 白菜 人 参 玉ねぎ キャベツ 果 物	牛乳 ♥おにぎり
25	月	軟飯 鯖のみそ煮 小松菜の和え物(油揚げ・蒟蒻なし) 豆腐のくずし汁 デザート	鯖 みそ 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 ごま さつまいも 砂糖	小松菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 果物	牛乳 ♥まんまるぼうや (そうめんなし)
26	火	食パン(耳なし) チーズミートなす かぼちゃのサラダ きのこスープ デザート	豚肉 チーズ	食パン 薄力粉 マヨネーズ じゃが芋	茄子 玉ねぎ 人参 トマトケチャップ 南瓜 しいたけ しめじ 長ねぎ 人参 果物	牛乳 ♥じゃが芋と チーズのスコーン
29	金	軟飯 ☆煮込みハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 切干大根のみそ汁(油揚げ) デザート	豚肉 牛肉 卵 みそ 牛乳	精白米 パン粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ ぶなしめじ トマト缶 ほうれん草 トマトケチャップ 切干し大根 果物	牛乳 ♥ポテトフライ

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

