

# 令和4年11月の予定献立表

社会福祉法人 エンゼル福祉会  
グッピー保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火	あわごはん、魚の蒲焼き、大根サラダ みそ汁、フルーツ	ミルク アガラサー	さんま、ヨーグルト、豆腐、牛乳	米、あわ、薄力粉	だいこん、きゅうり、セロリ、りんご、こまつな、柿
2	水	あわごはん、肉団子と白菜スープ 厚揚げと野菜炒め、ごま和え、フルーツ	ミルク ペイクドポテト	豚ひき肉、卵、厚揚げ、牛乳	米、あわ、はるさめ、片栗粉、 じゃがいも	しいたけ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、にら、からし な、コーン、青切りみかん
4	金	あわごはん、豚のしょうがやき ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク ワインナーパイロール	豚肉、レバー、大豆缶、牛乳、 ワインナー、卵	米、あわ、じゃがいも、パイ生 地	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、キャバ ツ、梨
5	土	噴霧消毒				
7	月	紅葉カレー、コールスローサラダ きのこのスープ、フルーツ	ミルク 紅芋サンド	鶏もも、牛乳	米、じゃがいも、紅いも、ごま	れんこん、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、エリンギ、えの き、しめじ、レタス、グレープフルーツ
8	火	わかめごはん、豚汁 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚肉、ちくわ、チーズ、牛乳、 豆腐	米、さといも、HM粉	わかめ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ネギ、からしな、 ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、コーン、りんご
9	水	あわごはん、レパニラ炒め 春雨サラダ、すまし汁、フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、薄力粉、 はるさめ、白玉粉、 つまいも、ごま	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤ピーマ ン、きゅうり、長ネギ、梨
10	木	あわごはん、肉じゃが、青菜の和え物 すまし汁、フルーツ	ミルク ボンデケーキ	牛肉、豆腐、牛乳、粉チーズ	米、あわ、じゃがいも、しらた き、白玉粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、GP、しゅんぎく、ほうれんそう、 コーン、しめじ、青切りみかん
11	金	栗ごはん、秋鮭の紅葉揚げ きのこことカンダバー和え すまし汁、フルーツ	ミルク チーズスティックパイ	鮭、卵、豆腐、牛乳、粉チーズ	米、栗、小麦粉、パイ生地	かぼちゃ、しめじ、カンダバー、にんじん、もやし、だいこ ん、柿
12	土	🍷 お弁当	ミルク 調理パン		パン	
14	月	あわごはん、クーイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、し らす、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、食パン	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、梨
15	火	鶏ときのこのピラフ クリームかけ 魚のホイル焼き、野菜サラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク 七五三カップケーキ	鶏もも、白身魚、チーズ、ベー コン、牛乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのき、ブ ロccoli、レタス、トマト、きゅうり、りんご
16	水	ハヤシライス、ポリポリサラダ 冬瓜スープ、フルーツ	ミルク しらすトースト	牛肉、牛乳、しらす、マヨネー ズ	米、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、GP、だいこん、黄 ピーマン、きゅうり、とうがん、にら、バナナ、レタス
17	木	あわごはん ミナダル、麩チャンプルー、 ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、小麦 粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、柿
18	金	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、梨、ひじき、にら
19	土	鶏の照焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク、コーンフレーク	鶏もも、牛乳	米、ジャガイモ、 コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、こねぎ、キャベツ、なす、オレンジ、 きゅうり
21	月	感謝カレー フルーツヨーグルト、わかめスープ	ミルク 芋いりこの甘露煮	鶏もも、ヨーグルト、卵、牛乳、 煮干し	米、じゃがいも、さつまいも、 ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、GP、もも缶、フルーツカク テル、わかめ、長ネギ
22	火	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ もずくと豆腐スープ、フルーツ	ミルク ハムチーズパン	レバー、豆腐、牛乳、ハム、 チーズ	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、パン	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、もずく、たまね ぎ、こねぎ、青切りみかん、レタス
24	木	あわごはん、大根のそぼろあん 小松菜の煮浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	鶏ひき肉、さつまいも揚げ、油揚 げ、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、GP、こまつな、長ネギ、 梨、バナナ
25	金	パン、おからグラタン 鶏サラダ、スープ、フルーツ	ミルク 焼き芋	ベーコン、おから、豆乳、チー ズ、鶏ささみ、牛乳	パン、じゃがいも、さつまいも	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、レタス、きゅうり、トマ ト、こまつな、グレープフルーツ
26	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク リービスケット 青切りみかん	卵、豚ひき肉、牛乳、ベー コン、チーズ	米、片栗粉、じゃがいも、 マリー	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、キャベツ、りん ご、ピーマン、たまねぎ
28	月	あわごはん、魚のピカタ、秋野菜ソテー キャベツスープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	白身魚、卵、粉チーズ、ベー コン、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつまい も、ごま	なす、にんじん、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、コー ン、りんご
29	火	🍷 お弁当会	ミルク コーンフレーク パナナ		コーンフレーク	バナナ
30	水	あわごはん、おからハンバーグ 青菜としらすの中華炒め じゃがいものスープ、フルーツ	ミルク お誕生日クッキー オレンジゼリー	豚ひき肉、おから、卵、しらす、 ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、たまね ぎ、えのき、しいたけ、キャベツ、青切りみかん

作成:管理栄養士 幸正 直子

## “旬(しゅん)”のものを食べましょう ～根菜類編～

収穫の秋になりました。さつまいもやにんじん、れんこんといった根菜類と言われる土の下に出来る野菜類が旬の時期ですね。

根菜類は水分が少ないため、生の状態だとかたいたですが、加熱すると柔らかくなって甘みも増しますよね。

かたい食感は、食物せんいがたくさん証拠です。腸の動きを元気にしてくれて、ウンチの材料にもなります。

他にも、ビタミンCやビタミンEなど、風邪に負けないための栄養素も入っています。寒さに負けない体作りのために、旬のものをたくさん食べましょう！



# 令和4年11月 離乳食献立表

社会福祉法人 エンゼル福祉会  
グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材	献立	主な食材	
1日(火)昼	ヨーグルト こまつな だいこん	魚と大根煮 青菜の白和え	マグロ,だいこん こまつな,絹ごし豆腐	魚と大根煮 青菜の白和え スープ	マグロ,だいこん こまつな,絹ごし豆腐 きゅうり,セロリ	
おやつ		蒸しパン	小麦粉,砂糖	蒸しパン	ホットケーキミックス	
2日(水)昼	卵黄 にんじん はくさい	野菜と炒り卵 スープ	卵,にんじん はくさい,かぼちゃ	肉団子と白菜スープ 野菜のおかか煮 ごま和え	豚ひき肉,しいたけ,はくさい,かぼちゃ にんじん,にら,糸かつお からしな,すりごま	
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも,スイートコーン	マッシュポテト	じゃがいも,スイートコーン	
4日(金)昼	大豆 ブロッコリー キャベツ	大豆と野菜煮 スープ	大豆缶,にんじん,ブロッコリー キャベツ	豚肉野菜あん ひじきと野菜煮 スープ	豚肩ロース,ブロッコリー,片栗粉 ほしひじき,大豆缶,にんじん,にら キャベツ,もやし	
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも,ブロッコリー	レバー入りマッシュ	レバーペースト,じゃがいも,ブロッコリー	
5日(土)昼		<b>噴霧消毒</b>				
おやつ						
7日(月)昼	麩 かぼちゃ キャベツ	鶏肉と野菜煮 野菜ののり煮	鶏もも,にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ キャベツ,きゅうり,あおのり	鶏肉と野菜煮 野菜ののり煮 きのこのスープ	鶏もも,にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ キャベツ,きゅうり,あおのり えのき,ぶなしめじ	
おやつ		パン粥 紅芋マッシュ	食パン耳なし,紅芋,バター	パン粥 紅芋マッシュ	食パン耳なし,紅芋,バター	
8日(火)昼	豆腐 にんじん だいこん	野菜のクタクタ煮 野菜の白和え	だいこん,にんじん 絹ごし豆腐,からしな,ほうれんそう	豚汁風 野菜の白和え 野菜のおかか煮	豚肩ロース,だいこん,にんじん,長ネギ 絹ごし豆腐,からしな,ほうれんそう たまねぎ,ぶなしめじ,糸かつお	
おやつ		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉,スイートコーン	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉,スイートコーン	
9日(水)昼	豆腐 こまつな きゅうり	豆腐の野菜あん 野菜の3色おろし煮	絹ごし豆腐,にんじん,こまつな,片栗粉 きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	豆腐の野菜あん ココロ野菜 スープ	絹ごし豆腐,にら,にんじん,こまつな,片栗粉 きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン もやし	
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも	さつまいもマッシュ	レバーペースト,さつまいも	
10日(木)昼	グリーンピース にんじん コーン	野菜のクタクタ煮 青菜入りマッシュ	G.P,たまねぎ,にんじん じゃがいも,ほうれんそう	肉と野菜のみそ風味煮 青菜入りマッシュ スープ	牛肉,たまねぎ,にんじん,G.P,みそ じゃがいも,ほうれんそう 絹ごし豆腐,ぶなしめじ	
おやつ		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,粉チーズ,片栗粉	豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,粉チーズ,片栗粉	
11日(金)昼	豆腐 にんじん かぼちゃ	魚と大根のおろし煮 野菜の白和え	鮭,だいこん 絹ごし豆腐,にんじん	魚の香味焼き 野菜の白和え スープ	鮭,小麦粉,パセリ 絹ごし豆腐,にんじん,もやし ぶなしめじ,だいこん	
おやつ		かぼちゃのマッシュ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	
12日(土)昼		<b>お弁当</b>				
おやつ						
14日(月)昼	しらす かぼちゃ キャベツ	ハイハイーン しらすと野菜煮 かぼちゃスープ	ハイハイーン しらす,キャベツ,たまねぎ かぼちゃ	マンナ 肉と野菜煮 しらすと野菜煮 かぼちゃスープ	マンナ 豚肩ロース,にんじん しらす,キャベツ,たまねぎ かぼちゃ	
おやつ		パン粥	食パン耳なし,にんじん	パン粥	食パン耳なし,にんじん	
15日(火)昼	白身魚 ブロッコリー きゅうり	魚のトマト煮 スープ	キングクリップ,トマト,ブロッコリー たまねぎ,レタス	魚のチーズ風味焼き 野菜のトマト煮 スープ	キングクリップ,小麦粉,粉チーズ,ブロッコリー トマト,きゅうり,レタス たまねぎ,えのき	
おやつ		ミルク粥	五分かゆ,鶏もも,たまねぎ,にんじん	ミルク粥	全かゆ,鶏もも,たまねぎ,にんじん	
16日(水)昼	卵黄 にんじん だいこん	野菜のトマト煮 野菜のおろし煮	トマト缶,たまねぎ,にんじん,G.P とうがん,だいこん	牛肉のトマト煮 野菜のココロ煮 スープ	牛肉,トマト缶,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,G.P だいこん,黄ピーマン,きゅうり とうがん,にら	
おやつ		パン粥	食パン耳なし,卵,レタス	卵ロール	食パン耳なし,卵	
17日(木)昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナと野菜煮 卵とじ	ツナ水煮缶,にんじん 卵,キャベツ,たまねぎ	ツナバーグ 卵とじ スープ	ツナ水煮缶,小麦粉,牛乳 卵,キャベツ,たまねぎ もやし,にら	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
18日(金)昼	豆腐 こまつな コーン	野菜入りうどん 野菜の白和え	うどん生,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな,スイートコーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん生,豚肩ロース,にんじん,こねぎ 絹ごし豆腐,こまつな,スイートコーン	
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら,ほしひじき	
19日(土)昼	麩 にんじん じゃがいも	麩と野菜煮 スープ	焼さか,たまねぎ,にんじん キャベツ,なす	鶏と野菜のみそ風味煮 スープ	鶏もも,たまねぎ,にんじん,こねぎ,みそ キャベツ,なす	
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン	マンナ	マンナ	
21日(月)昼	ヨーグルト たまねぎ じゃがいも	野菜の卵とじ おひものスープ	卵,たまねぎ,にんじん じゃがいも,G.P	鶏肉のりんご煮 野菜の卵とじ おひものスープ	鶏もも,りんご 卵,たまねぎ,にんじん じゃがいも,G.P	
おやつ		さつまいものヨーグルト和え	さつまいも,ヨーグルト	さつまいものヨーグルト和え	さつまいも,ヨーグルト	
22日(火)昼	豆腐 にんじん キャベツ	野菜の白和え 野菜のおろし煮	絹ごし豆腐,キャベツ にんじん,きゅうり	レバー入りマッシュ 野菜のココロ煮 スープ	レバーペースト,じゃがいも にんじん,きゅうり もすく,絹ごし豆腐,キャベツ	
おやつ		ツナのパン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,パセリ	ツナロール	食パン耳なし,ツナ水煮缶,パセリ	
24日(木)昼	グリーンピース こまつな だいこん	大根のそぼろあん 野菜の白和え	鶏ひき肉,だいこん,G.P 絹ごし豆腐,こまつな	大根のそぼろあん 野菜の白和え スープ	鶏ひき肉,だいこん,G.P 絹ごし豆腐,こまつな にんじん,たまねぎ	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
25日(金)昼	さつまいも トマト ほうれんそう	鶏のトマト煮 豆乳スープ	鶏ささ身,トマト,こまつな 豆乳,ほうれんそう	鶏のトマト煮 おろしきゅうり 豆乳スープ	鶏ささ身,トマト,こまつな きゅうり 豆乳,ほうれんそう,ぶなしめじ	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも	
26日(土)昼	卵黄 キャベツ じゃがいも	卵粥 スープ	五分かゆ,卵 じゃがいも,キャベツ	もすく丼風 スープ	全かゆ,もすく,卵,豚ひき肉,黄ピーマン,赤ピーマン じゃがいも,キャベツ	
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン	マンナ	マンナ	
28日(月)昼	白身魚 ブロッコリー なす	魚とキャベツ煮のミモザ風 スープ	メルルーサ,キャベツ,卵 なす,ブロッコリー	魚のピカタ風 野菜のココロ煮 キャベツスープ	メルルーサ,小麦粉,卵 なす,にんじん,ブロッコリー キャベツ,スイートコーン	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも	
29日(火)昼		<b>お弁当会</b>				
おやつ						
30日(水)昼	しらす ブロッコリー キャベツ	バナナ しらすと野菜煮 スープ	バナナ しらす,キャベツ,にんじん たまねぎ	バナナ 肉団子煮 しらすと野菜煮 きのこのスープ	バナナ 豚ひき肉,たまねぎ しらす,キャベツ,にんじん えのき,しいたけ	
おやつ		蒸しパン	小麦粉,砂糖	蒸しパン	ホットケーキミックス	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子