



# 11月給食献立

たがみ台保育園  
R6. 10. 31 発行

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ	
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食		
15	金	しょうが焼き ひじきと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	豚肉、豆腐 ちくわ、ひじき	マヨネーズ ごはん	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、大根、水菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ 厚切りバウムクーヘン	
19	火	白身魚の中華蒸し パンパンジー 中華スープ	白身魚、鶏肉 たまご	マーガリン マヨネーズ 薄力粉	にんじん、もやし、しめじ きゅうり、キャベツ、白菜 大根、チンゲン菜	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★黒ゴマのパウンドケーキ もも缶	
20	水	ハヤシライス シャキシャキサラダ	豚肉、ちくわ	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、もやし、大根	ごはん 	牛乳 ベジタべる	牛乳 キウイ オレオ	
22	木	魚とレンコンの甘辛揚げ 酢の物 にんじんのみそ汁	白身魚、油揚げ わかめ	さつまいも マーガリン ごはん	れんこん、にんじん、大根 もやし、たまねぎ、水菜	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★スイートポテト みかん缶	
8	金	クリームコーンチキン ジャーマンポテト オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	マヨネーズ ごはん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、白菜 かぼちゃ、小松菜、ごぼう	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★ごぼうの唐揚げ パイン缶	
18	土	豚と根菜のみそ炒め かきたま汁 ふりかけ	豚肉、たまご	ごはん	にんじん、たまねぎ、大根 白菜、葉ねぎ、水菜	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 バナナ 源氏パイ	
25	月	鶏マヨ 白菜のナムル えのきスープ	鶏肉、ちくわ	食パン マヨネーズ マーガリン	白菜、豆苗、にんじん 大根、チンゲン菜、えのき	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★じゃりパン もも缶	
26	火	牛すき丼 根菜きんぴら	豚肉、牛肉 ひじき	ごはん	たまねぎ、にんじん、白菜 こんにゃく、えのき、ごぼう 大根、れんこん	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク オレンジ おにぎりせんべい	
27	水	サバのカレー揚げ フロッコリーとハムのサラダ かぼちゃのポターージュ	サバ、ハム	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	フロッコリー、キャベツ にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	パン 	牛乳 ベジタべる	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
28	木	塩ラーメン もやしの中華あえ	豚肉、ちくわ	さつまいも 中華めん	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、白菜 チンゲン菜、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★フライドさつまいも みかん缶	
30	土	鮭のシチュー フレンチサラダ	鮭、卵 ベーコン	ごはん	にんじん、たまねぎ、しめじ かぼちゃ、豆苗、キャベツ	ごはん 	牛乳 ハッピー ターン	牛乳 キウイ ココアクッキー(以上児 鉄分ウエハース(未満児	
29	金	<b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 さやえんどう	牛乳 りんご ぼたぼた焼き

誕生日会 21(木)

- ・中華風ローストチキン
- ・カニカマとキャベツのサラダ
- ・わかめスープ
- ・五目炊き込みごはん
- ★プリン ハッピーターン

寒くなってくると気を付けたいのが  
風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどです。  
園ではうがい、手洗いを徹底しています。  
ご家庭でも声掛けやうがいや手洗い方法を再確認  
してみましょう。  
また、風邪をひかないためにもタンパク質、脂肪、ビタ  
ミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取  
するようにしましょう。



# 11月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和6年10月31日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
1 15	金	ささみともやしの炒め物 豆腐のスープ 7倍粥	ささみのしょうゆ焼き もやしの和え物 豆腐のみそ汁 全粥	ミルク オレンジ
5 19	火	白身魚と白菜の雑炊 人参の刻みサラダ 7倍粥	白身魚のふわふわ炒め 人参ときゅうりのサラダ 白菜スープ 全粥	ミルク りんご
6 20	水	鶏と野菜の混ぜご飯 マッシュポテト 7倍粥	鶏と野菜のあんかけ丼 ポテトサラダ 全粥	ミルク バナナ
7 22	木 金	魚と大根の炒め物 人参のやわらかスープ 7倍粥	魚のみそ焼き 大根ともやしの和え物 人参のみそ汁 全粥	ミルク オレンジ
8	金	ささみと野菜の煮物 かぼちゃペースト 7倍粥	ささみバーグ かぼちゃサラダ ココロスープ 全粥	ミルク りんご
9 18	土 月	鶏と野菜のあんかけ丼 大根の刻み和え	鶏と野菜のみそ炒め 大根スープ 全粥	ミルク バナナ
11 25	月	鶏と野菜のやわらか煮 白菜のすりつぶし 7倍粥	鶏肉の塩焼き 白菜のサラダ 野菜スープ 全粥	ミルク りんご
12 26	火	ささみと人参のおじや 大根つぶし和え 7倍粥	ささみと人参の煮物 ココロサラダ 全粥	ミルク オレンジ
13 27	水	白身魚とブロッコリーの炒め煮 かぼちゃのとろとろスープ 7倍粥	白身魚の照り焼き ブロッコリーの和え物 かぼちゃのスープ 全粥	ミルク バナナ
14 28	木	野菜たっぷりうどん もやしの刻みサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜の煮込みうどん もやしのサラダ 全粥	ミルク りんご
16 30	土	魚と野菜のあんかけ丼 かぼちゃのつぶし和え 7倍粥	白身魚の雑炊 キャベツのサラダ 全粥	ミルク バナナ
21	木	ささみと人参のとろとろ煮 キャベツの刻み和え 7倍粥	ささみと人参の炒め煮 野菜たっぷりスープ 全粥	ミルク りんご
2 29	土 金	<b>愛情弁当</b> お弁当の準備をお願いします。		ミルク りんご

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★

## ☆離乳食の役割☆

「噛んで食べる」のトレーニング  
液体を「飲む」から固体を  
「噛んで食べる」の動作を  
練習し、身につけていきます。

食品から必要な栄養を摂る  
成長すると母乳やミルクだけ  
では栄養不足に。食品からバ  
ランスよく栄養を摂ります。

いろいろな味を経験させる  
甘さ、しょっぱさ、うまみなど  
食材の味や香りなどを経験  
させ、味覚を育みます