



11月 献立表



令和5年

ミルクィホーム

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	せんべい 牛乳	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 せんべい ごま 無塩バター	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 水菜 オレンジ 青のり コーン しょうが にんにく きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレー粉 塩 麦茶 みりん チキンスープの素
2 木	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 大根のサラダ パナナ 麦茶	パイ(チーズ・きな粉) 牛乳	味噌 たら ツナ チーズ きな粉 牛乳	米 油 バイシート 無塩バター 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし キャベツ 大根 人参 小松菜 パナナ きゅうり 玉ねぎ 南瓜 万能ねぎ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 人参ドレッシング
4 土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい ごませんべい きゅうり わかめ りんご	人参 ほうれん草 コーン 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
6 月	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根とひじきのサラダ オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター ごま しらす&わかめせんべい ごま油 ホットケーキミックス	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン きゅうり オレンジ ひじき レーズン 南瓜 玉ねぎ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしようゆ 酢 麦茶
7 火	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンオーロラソース焼き 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナご飯 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 牛乳	丸パン パン粉 油 米 小魚せんべい ノンエッグマヨネーズ	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ パセリ 玉ねぎ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ
8 水	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれのきのこあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツパンクリーム添 え 牛乳	味噌 厚揚げ かれの クリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ ほうれん草 白菜 人参 りんご パナナ	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
9 木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ コーン オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10 金	ごませんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつま芋 ごませんべい パン粉 ホットケーキミックス 無塩バター	人参 たら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン 万能ねぎ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
11 土	ミニアスパラ ガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 カップゼリー ほうれん草と小松菜せんべい ビスケット	人参 万能ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
13 月	クラッカー 牛乳	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚(2才のみ) 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 万能ねぎ ブロッコリー 白菜 パプリカ ごぼう 南瓜 りんご	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいちしようゆ みりん
14 火	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	わかめご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 とろろ昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切葱 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 とろろ昆布 パナナ りんごジュース 寒天 わかめ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶
15 水	せんべい 牛乳	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	千歳飴風スティックパイ 牛乳	油揚げ えび でんぶ かつおだしパック ロースハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま バイシート 無塩バター いちごジャム せんべい	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
16 木	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	きな粉クリームパン 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳 きな粉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 片栗粉 砂糖 しらす&わかめせんべい 無塩バター ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり コーン しょうが にんにく	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ カレー粉 塩 麦茶 みりん チキンスープの素
17 金	ミニアスパラ ガス 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 大根サラダ パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 たら ツナ 牛乳	米 油 じゃが芋 強力粉 無塩バター 砂糖 ビスケット	植物だし キャベツ 大根 人参 小松菜 パナナ きゅうり 南瓜 玉ねぎ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 人参ドレッシング チキンスープの素
18 土	ごませんべい 牛乳	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい ごませんべい	人参 ほうれん草 干しいたけ コーン 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
20 月	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根とひじきのサラダ オレンジ 麦茶	うどん 牛乳	味噌 赤魚 牛乳 鶏肉 かつおだしパック	米 じゃが芋 砂糖 しらす&わかめせんべい ごま油 うどん	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン オレンジ 玉ねぎ ひじき 万能ねぎ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしようゆ 酢 麦茶
21 火	小魚せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ チキンオーロラソース焼き 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	〈食育の日〉 おにぎり 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 牛乳 かつお節	丸パン パン粉 油 米 小魚せんべい ごま油 ノンエッグマヨネーズ	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ 塩昆布 焼きのりパセリ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ ゆかりふりかけ
22 水	せんべい 牛乳	【小雪】ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 里芋の味噌煮 りんご 麦茶	ビーチゼリー ウエハース 牛乳	かつおだしパック さば 厚揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ウエハース せんべい	かぶ ほうれん草 人参 玉ねぎ さやいんげん りんご 寒天 白桃缶 黄桃缶	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん
24 金	ごませんべい 牛乳	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 ごま油 春雨 砂糖 油 ホットケーキミックス ごませんべい	人参 たら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン りんご 万能ねぎ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
25 土	ミニアスパラ ガス 牛乳	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 カップゼリー ほうれん草と小松菜せんべい ビスケット	人参 万能ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
27 月	クラッカー 牛乳	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚(2才のみ) 牛乳	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ オレンジ ごぼう 南瓜 りんご	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいちしようゆ みりん
28 火	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	わかめご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 とろろ昆布和え パナナ 麦茶	コロコロさつま芋 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切葱 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 とろろ昆布 わかめ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶
29 水	せんべい 牛乳	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き えびと小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 鶏肉 えび チーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム せんべい パン粉	植物だし 人参 れんこん かぶ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
30 木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	22.1	19	270	1.6
幼児 平均量	566	21.8	18.8	283	1.6
乳児 目標量	494	18.5	15.9	225	1.5
乳児 平均量	494	18.9	16.7	298	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
 ☆仕入れの都合等により変更となる場合がございます。

令和5年 11月



離乳食献立表



ミルキーホーム

		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 玉ねぎのスープ レバー入り豚そぼろと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ レバー入り豚肉と野菜のケチャップ煮 白菜のお浸し	じゃが芋餅
2	木	お粥 スープ 小松菜ペースト さつまいもペースト	お粥 キャベツの味噌汁 たらと小松菜の煮物 さつまいもの煮物	軟飯 キャベツの味噌汁 たらと小松菜の煮物 大根のサラダ	きな粉軟飯
4	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 ほうれん草のスープ 豚肉と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 豚肉と人参の煮物 玉ねぎの煮物 りんご煮	味噌軟飯
6	月	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 小松菜の煮物	軟飯 小松菜の味噌汁 鮭の煮物 大根の煮物	赤ちゃんせんべい ヨーグルト
7	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 チンゲン菜のスープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 人参の煮物	パン粥 野菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 人参サラダ	ツナ軟飯
8	水	お粥 スープ かはいペースト ブロッコリーペースト	お粥 白菜の味噌汁 かはいと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 かはいと玉ねぎの煮物 ほうれん草のお浸し りんご煮	フルーツパン粥
9	木	お粥 スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 大根の味噌汁 豚肉と人参の和風煮 スティックじゃが芋	蒸しパン
10	金	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 人参のスープ 鶏ももとキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	軟飯 人参のスープ 鶏肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	スイートポテト
11	土	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 チンゲン菜の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 チンゲン菜の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参 パナナ	野菜軟飯
13	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 白菜ペースト	お粥 じゃが芋のスープ しらすとブロッコリーの煮物 白菜の煮物	ほうれん草のスパゲティ じゃが芋のスープ りんご煮 しらすとブロッコリーの煮物	鶏軟飯
14	火	お粥 スープ チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 麩の味噌汁 豚肉とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 麩の味噌汁 豚肉と玉ねぎと人参の煮物 チンゲン菜のお浸し	赤ちゃんせんべい パナナ
15	水	お粥 スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト	お粥 大根のスープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 大根のスープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物	のり軟飯
16	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 玉ねぎのスープ レバー入り豚そぼろと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ レバー入り豚肉と野菜のケチャップ煮 白菜のお浸し	きな粉パン粥
17	金	お粥 スープ 小松菜ペースト さつまいもペースト	お粥 キャベツの味噌汁 たらと小松菜の煮物 さつまいもの煮物	軟飯 キャベツの味噌汁 たらと小松菜の煮物 大根のサラダ パナナ	スティックじゃが芋
18	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 ほうれん草のスープ 豚肉と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 豚肉と人参の煮物 玉ねぎの煮物 りんご煮	味噌軟飯
20	月	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 小松菜の煮物	軟飯 小松菜の味噌汁 鮭の煮物 大根サラダ	うどん
21	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 チンゲン菜のスープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 人参の煮物	パン粥 野菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 スティック人参	だし軟飯
22	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト かはいペースト	お粥 さやいんげんのスープ かはいとほうれん草の煮物 かぶの味噌煮	軟飯 かぶのスープ かはいとほうれん草の煮物 里芋の味噌煮	赤ちゃんせんべい りんご煮
24	金	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 人参のスープ 鶏ももとキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	軟飯 人参のスープ 鶏肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	りんご煮
25	土	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 チンゲン菜の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 チンゲン菜の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参 パナナ	野菜軟飯
27	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 白菜ペースト	お粥 じゃが芋のスープ しらすとブロッコリーの煮物 白菜の煮物	ほうれん草のスパゲティ じゃが芋のスープ りんご煮 しらすとブロッコリーの煮物	鶏軟飯
28	火	お粥 スープ チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 麩の味噌汁 豚肉とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 麩の味噌汁 豚肉と玉ねぎと人参の煮物 チンゲン菜のお浸し パナナ	ココロこさつまいも
29	水	お粥 スープ かぶペースト 人参ペースト	お粥 キャベツの味噌汁 鶏ももとかぶの煮物 人参の煮物	軟飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の塩煮 小松菜のお浸し	パン粥
30	木	お粥 スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 大根の味噌汁 豚肉と人参の和風煮 スティックじゃが芋	蒸しパン