

令和5年 11月分 9~11ヵ月 (パクパク期)



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水 青菜シュウマイ キャベツと人参の和え物 みそ汁 (大根)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・シュウマイの皮 ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豚ひき肉	・小松菜・ねぎ ・キャベツ・人参 ・大根
2 / 17	木 / 金 肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁 (麩)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	バナナ	・おかゆ・じゃがいも ・麩 ・ハイハイ	・豚肉 ・ツナ	・しめじ・人参・わかめ ・玉ねぎ・白菜 ・バナナ
4 18	土 スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
6 20	月 じゃがいものそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・春雨・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚ひき肉	・人参・きゅうり ・キャベツ・玉ねぎ
7 21	火 煮魚 バナナ マカロニサラダ みそ汁 (里芋・白菜)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	ヨーグルト	・おかゆ・マカロニ ・お野菜せんべい	・赤魚 ・ヨーグルト	・人参・きゅうり ・白菜・玉ねぎ ・里芋・バナナ
8 22	水 炒り豆腐 みかん しらす和え みそ汁 (さつまいも・ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	マンナビスケット	・おかゆ・さつまいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・しらす	・人参・玉ねぎ ・小松菜・ねぎ ・しいたけ・みかん
9	木 じゃがいものそぼろあんかけ ひじき炒め みそ汁 (豆腐)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・ひじき
10 24	金 ねぎのグラタン風 ツナ和え スープ	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	かぼちゃの茶巾	・おかゆ・マカロニ ・ひじきせんべい	・鶏肉 ・ツナ ・チーズ	・ねぎ・人参 ・ほうれん草・玉ねぎ ・かぼちゃ
25	土 煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・人参 ・ねぎ・しいたけ ・バナナ
13 27	月 豆腐とひき肉のあんかけ ほうれん草の和え物 バナナ みそ汁 (切干し大根・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ ・ウエハース ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豆腐 ・豚ひき肉	・ほうれん草・にら・人参 ・切干し大根・えのき ・わかめ・ねぎ・バナナ
14 28	火 鮭のあんかけ じゃがいもの煮物 みそ汁 (麩) うどん 切干し大根サラダ みかん	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	ふかし芋 せんべい	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ・麩 ・さつまいも ・うどん ・ハイハイ ・せんべい	・鮭 ・鶏肉	・キャベツ・もやし ・人参・かぶ ・大根・ねぎ ・人参・きゅうり ・切干し大根・みかん
15 29	水 豚肉のうま煮 野菜の和え物 みそ汁 (小松菜・麩)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・麩 ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・豚肉	・キャベツ・人参 ・玉ねぎ・小松菜 ・ブロッコリー
16 30	木 ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁 (豆腐・ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	ウエハース	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・ウエハース	・豚ひき肉 ・ツナ ・豆腐	・玉ねぎ ・人参 ・ねぎ

※11日(土)は親子遠足です。

「よく噛む習慣のすすめ」

噛むことにより様々な効果が期待できます。

1. 肥満を防ぐ
2. 味覚が発達
3. 脳が発達
4. 言葉の発音がはっきり
5. 歯の病気を防ぐ
6. 胃腸の働きが活発に

体の調子を整えるもの



体の調子を整え、免疫力を強化させるもの
です。主に緑黄色野菜や海草、果物に含ま
れています。

