



11月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳初期 5~6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ		
	曜日	午前食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 水		お粥 みそ汁(麩・玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・大根・人参)	お粥 スープ(大根) ツナとマカロニの煮物 (ツナ・マカロニ・かぶ・玉ねぎ)		軟飯・みそ汁・手作りハンバーグ・かぶのさっぱりサラダ 米・かつおだし・みそ・なめこ・玉ねぎ・豚ひき肉・サラダ油・マッシュルーム・パン粉・塩・砂糖・ケチャップ・ソース・かぶ・大根・人参・コーン・ツナ・酢・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳・麩ラスク サラダ油・砂糖・麩
2 木 遠足		煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ・人参) オレンジ	お粥 スープ(玉ねぎ・人参) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・小松菜)	ハッピーふれあい遠足 ※お弁当の用意を忘れずに！！		牛乳・せんべい 麦茶・ミルクもち 豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
16 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(チンゲン菜・ワカメ) 挽肉とブロッコリーの煮物 (鶏ひき肉・ブロッコリー・人参)	お粥 スープ(ブロッコリー・人参) 高野豆腐と里芋の煮物 (高野豆腐・里芋・チンゲン菜)	軟飯・みそ汁・鶏肉の照り焼き・ブロッコリー・吹き寄せ煮 米・かつおだし・みそ・チンゲン菜・ワカメ・鶏肉・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・ブロッコリー・エッグフリーマヨネーズ・高野豆腐・里芋・人参・インゲン		牛乳・せんべい 麦茶・ミルクもち 豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
17 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (かぶ・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(麩・玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・大根・人参)	お粥 スープ(大根) ツナとマカロニの煮物 (ツナ・マカロニ・かぶ・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・手作りハンバーグ・かぶのさっぱりサラダ 米・かつおだし・みそ・なめこ・玉ねぎ・豚ひき肉・サラダ油・マッシュルーム・パン粉・塩・砂糖・ケチャップ・ソース・かぶ・大根・人参・コーン・ツナ・酢・しょうゆ		牛乳・せんべい 牛乳・麩ラスク サラダ油・砂糖・麩
4 18 土		煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ワカメ) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・人参・ほうれん草) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	わかめうどん・オレンジ うどん・油揚げ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ワカメ・オレンジ		麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
6 20 月	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・さつまいも・大根)	お粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・さつまいも・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(さつまいも・人参) 青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・小松菜・大根)	軟飯・みそ汁・肉豆腐・ナムル 米・かつおだし・みそ・キャベツ・長ネギ・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・大根・小松菜・酢・ごま油・ゴマ		牛乳・せんべい 6日)スイートポテト さつまいも・バター・砂糖・豆乳 20日)さつまいも餃子 さつまいも・砂糖・餃子の皮・サラダ油
7 21 火	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・玉ねぎ)	お粥 具だくさんスープ (ツナ・玉ねぎ・人参・じゃがいも) りんご	お粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参)	ツナコーンカレー・レンコン入りチキンサラダ・りんご 米・ツナ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・サラダ油・カレールウ・鶏肉・酒・レンコン・きゅうり・人参・エッグフリーマヨネーズ・しょうゆ・りんご		牛乳・せんべい 牛乳・ぶどうゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
8 22 水	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・白菜・大根)	煮込みうどん (うどん・豚ひき肉・人参・大根・里芋) オレンジ	お粥 みそ汁(里芋・大根) 豆腐と白菜の煮物 (豆腐・白菜・人参)	けんちんうどん・白菜のしらす和え・バナナ うどん・鶏肉・大根・人参・ごぼう・里芋・豆腐・長ネギ・サラダ油・めんつゆ・かつおだし・白菜・赤ピーマン・しらす・しょうゆ・砂糖・バナナ		牛乳・せんべい 牛乳・そぼろおにぎり 米・豚ひき肉・人参・砂糖・しょうゆ

旬の食材の日

日付	離乳初期 5～8ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	曜日	午前食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
9 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (小松菜・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(小松菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・もやし・人参)	お粥 スープ(もやし・人参) ツナと青菜の煮物 (ツナ・小松菜・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・豚肉と春雨の炒め物・もやしの中華和え 米・かつおだし・みそ・小松菜・えのき・豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・ サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒・鶏がらだし・ごま油・ニラ・もやし・ きゅうり・コーン・赤ピーマン・酢	牛乳・せんべい 牛乳・キャロットサブレ 小麦粉・砂糖・サラダ油・ 人参	
10 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・ほうれん草・ 人参)	お粥 みそ汁(ほうれん草・ワカメ) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	お粥 スープ(キャベツ) 挽肉とひじきの煮物 (鶏ひき肉・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・白身魚の唐揚げ・ゆかり和え・ひじきの煮物 米・かつおだし・みそ・ほうれん草・油揚げ・ワカメ・魚(タラ)・ しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・キャベツ・ゆかり・ひじき・鶏肉・ 人参・インゲン・砂糖	牛乳・せんべい 牛乳・りんごケーキ りんご・小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ サラダ油	
24 金 誕生会	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・ほうれん草・ 人参)	お粥 みそ汁(ほうれん草・ワカメ) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	お粥 スープ(キャベツ) 挽肉とひじきの煮物 (鶏ひき肉・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・白身魚の唐揚げ・ゆかり和え・ひじきの煮物 米・かつおだし・みそ・ほうれん草・油揚げ・ワカメ・魚(タラ)・ しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・キャベツ・ゆかり・ひじき・鶏肉・ 人参・インゲン・砂糖	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・ 黄桃缶	
11 土	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・小松菜)	そばろ粥 (鶏ひき肉・小松菜) みそ汁(もやし・麩) じゃがいものマッシュ (じゃがいも・人参)	お粥 スープ(小松菜) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	鶏肉のネギ塩丼・みそ汁・ポテトサラダ 米・鶏肉・小松菜・長ネギ・サラダ油・おろし生姜・塩・みりん・ 鶏がらだし・片栗粉・かつおだし・みそ・もやし・しめじ・じゃがいも・ 人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・いちごゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい	
25 土		スープスパゲティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・玉ねぎ・人参・ 小松菜・塩・しょうゆ) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープスパゲティ・フルーツカクテル スパゲティ・あさり水煮缶・玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・ にんにく・油・洋風だしの素・塩・こしょう・もも缶(白桃)・みかん缶・ パイン缶	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー	
13 27 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (白菜・玉ねぎ・トマト)	お粥 みそ汁(白菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(人参・ワカメ) ツナのトマト煮 (ツナ・白菜・トマト)	軟飯・みそ汁・土和田のバラ焼き・きゅうりとワカメの酢の物 青森県郷土料理の日 米・かつおだし・みそ・白菜・人参・豚肉・玉ねぎ・ニラ・サラダ油・ おろし生姜・砂糖・酒・しょうゆ・ワカメ・きゅうり・トマト・ツナ・酢・ ごま油	牛乳・せんべい 牛乳・おからドーナツ 小麦粉・おから・サラダ油	
14 28 火	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・キャベツ)	洋風にゆめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) オレンジ	お粥 みそ汁(キャベツ) 麩と野菜の煮物 (麩・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	和風スパゲティ・コールスロー・サラダ・オレンジ スパゲティ・サラダ油・鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・えのき・ かつおだし・塩・しょうゆ・酒・片栗粉・キャベツ・きゅうり・コーン・ エッグフリーマヨネーズ・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり	
15 29 水	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・かぼちゃ・大根)	お粥 すまし汁(豆腐・ほうれん草) マスと大根の煮物 (魚(マス)・大根・ナス・人参)	お粥 みそ汁(かぼちゃ・大根) 人参の白和え (豆腐・人参・ほうれん草)	軟飯・すまし汁・マスの西京焼き・ごま和え・ナスの揚げ煮 米・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ほうれん草・豆腐・魚(マス)・みそ・ みりん・サラダ油・白菜・しめじ・ゴマ・砂糖・ナス・大根・めんつゆ	牛乳・せんべい 牛乳・かぼちゃお焼き かぼちゃ・じゃがいも・ 片栗粉・砂糖・しょうゆ	
30 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (小松菜・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(小松菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・もやし・人参)	お粥 スープ(もやし・人参) ツナと青菜の煮物 (ツナ・小松菜・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・豚肉と春雨の炒め物・もやしの中華和え 米・かつおだし・みそ・小松菜・えのき・豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・ サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒・鶏がらだし・ごま油・ニラ・もやし・ きゅうり・コーン・赤ピーマン・酢	牛乳・せんべい 牛乳・キャロットサブレ 小麦粉・砂糖・サラダ油・ 人参	

★太枠で囲まれている8、22日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



11月 予定献立表(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 水	ごはん・みそ汁 手作りハンバーグ かぶのさっぱりサラダ	豚ひき肉・ツナ	米	なめこ・玉ねぎ・マッシュルーム・かぶ・大根・人参・コーン	かつおだし・みそ・サラダ油・パン粉・塩・砂糖・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	サラダ油・砂糖・麩
2 木	ハッピーふれあい遠足	※お弁当の用意を忘れずに！！				せんべい・牛乳 麦茶 ミルクもち	豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
16 木	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き・ブロッコリー 吹き寄せ煮	ワカメ・鶏肉・高野豆腐	米・里芋	デンゲン菜・ブロッコリー・人参・インゲン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 麦茶 ミルクもち	豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
17 金	ごはん・みそ汁 手作りハンバーグ かぶのさっぱりサラダ	豚ひき肉・ツナ	米	なめこ・玉ねぎ・マッシュルーム・かぶ・大根・人参・コーン	かつおだし・みそ・サラダ油・パン粉・塩・砂糖・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	サラダ油・砂糖・麩
4 18 土	わかめうどん オレンジ	油揚げ・ワカメ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ	かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
6 20 月	ごはん・みそ汁 肉豆腐 ナムル	豆腐・豚肉	米	キャベツ・長ネギ・玉ねぎ・人参・椎茸・大根・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・酢・ごま油・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 6日)スイートポテト 20日)さつまいも餃子	6日)さつまいも・バター・砂糖・豆乳 20日)さつまいも・砂糖・餃子の皮・サラダ油
7 21 火	ツナコーンカレー レンコン入りチキンサラダ りんご	ツナ・鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・コーン・レンコン・きゅうり・りんご	サラダ油・カレールウ・酒・エッグフリーマヨネーズ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
8 22 水	けんちんうどん 白菜のしらす和え バナナ	鶏肉・豆腐・しらす	うどん・里芋	大根・人参・ごぼう・長ネギ・白菜・赤ピーマン・バナナ	サラダ油・めんつゆ・かつおだし・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 そぼろおにぎり	米・豚ひき肉・人参・砂糖・しょうゆ
9 木	ごはん・みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 もやしの中華和え	豚肉	米・春雨	小松菜・えのき・玉ねぎ・人参・ニラ・もやし・きゅうり・コーン・赤ピーマン	かつおだし・みそ・サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・鶏がらだし・酢	せんべい・牛乳 牛乳 キャラットサブレ	小麦粉・砂糖・サラダ油・人参
10 金	ごはん・みそ汁 白身魚の唐揚げ・ゆかり和え ひじきの煮物	油揚げ・ワカメ・魚(タラ)・鶏肉・ひじき	米	ほうれん草・キャベツ・人参・インゲン	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・ゆかり・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
24 金 誕生会	ごはん・みそ汁 白身魚の唐揚げ・ゆかり和え ひじきの煮物	油揚げ・ワカメ・魚(タラ)・鶏肉・ひじき	米	ほうれん草・キャベツ・人参・インゲン	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・ゆかり・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
11 土	鶏肉のネギ塩丼 みそ汁 ポテトサラダ	鶏肉	米・じゃがいも	小松菜・長ネギ・おろし生姜・もやし・しめじ・人参・きゅうり	サラダ油・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・かつおだし・みそ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
25 土	スープパグティ フルーツカクテル	あさり水煮缶	スパグティ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・もも缶(白桃)・みかん缶・パイン缶	油・洋風だし・の素・塩・こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
13 27 月	ごはん・みそ汁 十和田のバラ焼き きゅうりとワカメの酢の物	豚肉・ツナ・ワカメ	米	白菜・人参・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・きゅうり・トマト	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 おからドーナツ	小麦粉・おから・サラダ油
14 28 火	和風スパグティ コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	スパグティ	玉ねぎ・人参・椎茸・えのき・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	サラダ油・かつおだし・塩・しょうゆ・酒・片栗粉・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
15 29 水	ごはん・すまし汁 マスの西京焼き・ごま和え ナスの揚げ煮	豆腐・魚(マス)	米	ほうれん草・白菜・しめじ・ナス・大根	かつおだし・酒・塩・しょうゆ・みそ・みりん・サラダ油・ゴマ・砂糖・めんつゆ	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃお焼き	かぼちゃ・砂糖・じゃがいも・片栗粉・しょうゆ
30 木	ごはん・みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 もやしの中華和え	豚肉	米・春雨	小松菜・えのき・玉ねぎ・人参・ニラ・もやし・きゅうり・コーン・赤ピーマン	かつおだし・みそ・サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・鶏がらだし・酢	せんべい・牛乳 牛乳 キャラットサブレ	小麦粉・砂糖・サラダ油・人参

★太枠で囲まれている8、22日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	473kcal(463)	17.6g(15.0)
3～5歳児	577kcal(574)	21.5g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、せんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。