



# 11月の南犬立



2022年11月  
認定こども園ひかり

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前おやつ	牛乳 ホームパイ	牛乳 雪の雫	3	和風パスタ	牛乳 ウエハース	4	牛乳 キウイ	5	牛乳 せんべい	ごはん キウイ	
食食	わかめごはん 芋煮 バナナ	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え さつま汁	9	焼きソーダ	牛乳 マリービスケット	11	いちごジャムパン 照り焼きチキン フロッコリーのツナ和え さつま芋のポタージュ	12	お茶 せんべい	ごはん キウイ さつま芋の肉巻き フロッコリーのサラダ 白菜と人参のみそ汁	
午後おやつ	牛乳 パンケーキ	牛乳 焼きソーダ	10	お茶 Caせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	11	牛乳 せんべい	12	お茶 せんべい	ちゃんぽん 三二香巻き 気になる野菜 (アツフル&キャロット)	
牛乳 たまごボーロ	ごはん ほかうけ みかん さばの竜田揚げ (未:タラ) さつま芋の肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 カレー 大根サラダ ヨーグルト	16	牛乳 ソフトサラダせん	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	17	牛乳 鶏肉ときのこのまぜごはん 柿 かつ餃子 かぶとハムのサラダ 根菜のみそ汁	18	牛乳 ハーベスト	ごはん オレンジ	
牛乳 南瓜のカップケーキ	牛乳 じゃがいもボンデケーキ	牛乳 味しらべ	23	牛乳 アスパラガス	牛乳 ミニサラダせんべい	24	牛乳 ちやしのかき玉汁 野菜入り納豆 さつま芋と豚肉の炒め物 コーンサラダ	25	牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん バナナ	
14 牛乳 ベジタバー	豚汁	牛乳 白い風船	29	牛乳 歌舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	29	牛乳 鶏肉と野菜のおこわ	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
ごはん オレンジ	マカロニサラダ	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
車麩のフライ	なめこのみそ汁	牛乳 ハナナ	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
キャバツとささ身のサラダ	キウイ	牛乳 花しゅうまい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
じゃが芋のみそ汁	牛乳	牛乳 花しゅうまい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
牛乳 ミニ肉まん	牛乳 ムーンライトクッキー	牛乳 フレンズクレープ(まごころアツフル)	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
プリン	牛乳 白い風船	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
ごはん みかん	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
ハムとチーズのオムレツ	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
小松菜のナムル	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
切干大根のみそ汁	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
牛乳 たこ焼き風ポテト	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
お茶 ビスケット	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
ハヤシライス	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
れんこんサラダ	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
カップでヤクルト	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	
牛乳 さつま芋かりんとう	牛乳	牛乳 きのこせんべい	30	牛乳 舞伎揚げ	牛乳 ミニサラダせんべい	30	牛乳 チョイス	26	牛乳 せんべい	ごはん バナナ	

今月の食育目標は・・・  
未満児【正しい姿勢で食事をする】  
以上児【よい姿勢で落ち着いて食べる】です！

切干大根の中華サラダ  
作り方  
①切干大根は水で戻し、熱湯でサッと湯がいたら、冷水で冷やして水気を絞る。  
②人参、きゅうり、ローズハムは千切りにする。◆印の調味料は、ポウルに混ぜておく。  
③◆印の入ったポウルに、切干大根と野菜、ハムを入れて和えれば完成です！

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは、温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を充分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## お知らせ

※☆印の11月22日は、誕生会メニニューになります。  
※11月1日は、先月収穫したさつま芋で、焼き芋パーティーを行う予定です。秋の味覚をみんなで味わいます♪給食でも、東北地方の秋の定番“芋煮”を提供予定です。楽しんで食べていてくださいな(´▽`)



# 2022年 11月 離乳食献立表



認定こども園 ひかり

※月齢・個人によって献立が変更になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• 里芋と人参のそぼろあんかけ</li> <li>• 大根と豆腐のみそ汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ほうれん草がゆ</li> <li>• 煮魚 (たら)</li> <li>• スティック野菜 (大根、人参)</li> <li>• さつま芋のみそ汁</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• 人参のそぼろ煮</li> <li>• ほうれん草のたまごじ</li> <li>• 南瓜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• さつま芋とじゃが芋のツナ煮</li> <li>• 大根と人参のそぼろ煮</li> <li>• 豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• さつま芋と鶏肉のおやしき</li> <li>• ゆでブロッコリー</li> <li>• 白菜と人参のみそ汁</li> </ul>
7	8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• 親子煮風 (たまご、人参、玉ねぎ、鶏肉)</li> <li>• 南瓜と豆腐のみそ汁</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• 煮魚 (たら)</li> <li>• さつま芋の肉じゃが (さつま芋、人参、玉ねぎ、鶏肉)</li> <li>• 白菜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• じゃが芋のおやしき</li> <li>• 大根と玉ねぎのツナ煮</li> <li>• 人参のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• 人参のそぼろ煮</li> <li>• ほうれん草のたまごじ</li> <li>• 南瓜のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スティックパン</li> <li>• 玉ねぎと人参のそぼろ煮</li> <li>• ブロッコリーのツナ煮</li> <li>• さつま芋のポタージュ風</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 野菜煮込みうどん (キャベツ、人参、鶏肉)</li> <li>• ほうれん草と玉ねぎのしらす煮</li> <li>• りんご</li> </ul>
14	15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• キャベツと人参のしらす煮</li> <li>• ゆでブロッコリー</li> <li>• じゃが芋のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• そぼろがゆ</li> <li>• 南瓜のツナ煮</li> <li>• 人参と玉ねぎのツナ煮</li> <li>• 豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かぼちゃがゆ</li> <li>• 大根と鶏団子の煮物</li> <li>• スティック人参</li> <li>• バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ツナ入りうどん (キャベツ、人参、玉ねぎ)</li> <li>• さつま芋の煮物</li> <li>• かぶのかき玉汁</li> <li>• りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• にんじんがゆ</li> <li>• 煮魚 (さけ)</li> <li>• 南瓜の煮物</li> <li>• ほうれん草と豆腐のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• すがゆ</li> <li>• かぶのそぼろあんかけ</li> <li>• キャベツのしらす煮</li> <li>• 人参と豆腐のみそ汁</li> </ul>