

NOVEMBER 11月のメニュー

2023年
(0・1・2歳児)

月	火	水	木	金	土
栄養素たっぷりのキノコ 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 		1	2	3	4
		クリームサンドせんべい	バナナ		満月ポン
		ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー	ご飯 鶏つくねの照焼き キャベツの昆布和え		焼きそば 味噌汁 オレンジ
		味噌汁 黄桃缶	味噌汁		
		ブラウニーケーキ	コーンフレークヨーグルト		せんべい
6	7	8	9	10	11
マリービスケット	ヨーグルト	バナナ	甘塩せんべい	オレンジ	甘辛せんべい
ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮豆 味噌汁	ご飯 ミートボールカレーあん カリフラワーの和風サラダ 味噌汁 みかん缶	ご飯 牛肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 味噌汁	ご飯 鶏肉のごま照焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	中華丼 蒸しぎょうざ 中華スープ パイン缶	五目うどん さつまいもの甘煮 バナナ
フルーツポンチ	ジャムパイ	りんご蒸しパン	たご焼き	スイートポテト	ごまビスケット
13	14	15	16	17	18
動物ビスケット	オレンジ	ココナッツサブレ	ウエハース	バナナ	サラダせんべい
ご飯 太刀魚の照焼き ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁 乳酸菌飲料	ご飯 エビフライ (0.1歳児 白身魚のフライ) ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー 味噌汁	牛丼 ポテトサラダ 味噌汁 洋梨缶	スパゲティナポリタン コンソメスープ オレンジ
リッツのクリームサンド	シリアルクッキー	ホットドッグ	フルーツヨーグルト	ポップコーン	源氏パイ
20	21	22	23	24	25
ビスコ	オレンジ	ヨーグルト	勤労感謝の日 	クリームサンドせんべい	ベジタブルスナック
ご飯 さわらの味噌煮 がんもの煮物 すまし汁	ご飯 豚肉のチャンプルー 切干大根の甘酢和え 味噌汁	ロールパン (0.1歳児 ご飯) メンチカツ コールスローサラダ 味噌汁 パイン缶		鶏そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 ミニゼリー	焼き飯 中華スープ バナナ
きな粉マカロニ	バナナケーキ	昆布おにぎり		田作りとせんべい	ミレービスケット
27	28	29		30	
満月ポン	ごまビスケット	甘辛せんべい	オレンジ		
ふりかけご飯 鯖の塩焼き スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 ポークチャップ 里芋の煮物 味噌汁 黄桃缶	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ みかん缶	ご飯 鶏肉のガイヤーン ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁		
ココアクッキー	マーマレードサンド	人参ケーキ	ブルーチェ		

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。

※ 卵アレルギー 乳アレルギー 甲殻類アレルギー 大豆アレルギー 魚アレルギー アレルギー食は、除去食または代替食となります。

11月NOVEMBERのメニュー

【今月の平均】

エネルギー 574kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 18.4g

2023年

(3・4・5歳児)

月	火	水	木	金	土
栄養素たっぷりのキノコ					
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。					
6	7	8	9	10	11
ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮豆 味噌汁 フルーツポンチ	ご飯 ミートボールカレーあん カリフラワーの和風サラダ 味噌汁 みかん缶 ジャムパイ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 黄桃缶 ブラウニーケーキ	ご飯 鶏つくねの照焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 コーンフレークヨーグルト	中華丼 蒸しぎょうざ 中華スープ パイ缶 5歳 クッキング スイーツポテト	焼きそば 味噌汁 オレンジ せんべい
13	14	15	16	17	18
ご飯 太刀魚の照焼き ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁 リッツのクリームサンド	ご飯 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁 乳酸菌飲料 シリアルクッキー	ご飯 エビフライ ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁 ホットドッグ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー 味噌汁 フルーツヨーグルト	牛丼 ポテトサラダ 味噌汁 洋梨缶 ポップコーン	スパゲティナポリタン コンソメスープ オレンジ 源氏パイ
20	21	22	23	24	25
ご飯 さわらの味噌煮 がんもの煮物 すまし汁 わらびもち	ご飯 豚肉のチャンプルー 切干大根の甘酢和え 味噌汁 バナナケーキ	4.5歳 バイキング ロールパン メンチカツ コールスローサラダ 味噌汁 パイ缶 昆布おにぎり	4.5歳 みかん狩り ご飯 鶏肉のごま照焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁 たご焼き	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 ミニゼリー 田作りとせんべい	焼き飯 中華スープ バナナ ミレービスケット
27	28	29	30		
ふりかけご飯 鯖の塩焼き スパゲティサラダ 味噌汁 ココアクッキー	ご飯 ポークチャップ 里芋の煮物 味噌汁 黄桃缶 マーマレードサンド	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ みかん缶 人参ケーキ	ご飯 鶏肉のガイヤーン ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁 フルーチェ	11月のイラスト	

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承ください。

※ 卵アレルギー 乳アレルギー 甲殻類アレルギー 大豆アレルギー 魚アレルギー アレルギー食は、除去食または代替食となります。



のメニュー

2023年
カミカ三期

月	火	水	木	金	土
栄養素たっぷりのキノコ					
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。					
		1	2	3	4
		オレンジ	バナナ		マンナウエハース
		軟飯又はご飯 鶏肉のあん煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 キャベツの煮浸し 味噌汁		ぞうすい カリフラワーのやわらか煮 オレンジ
		ふかし芋	ヨーグルト		赤ちゃんせんべい
6	7	8	9	10	11
マンナビスケット	ヨーグルト	バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ	マンナビスケット
軟飯又はご飯 鮭のだし煮 大豆のやわらか煮 味噌汁	軟飯又はご飯 白身魚と野菜のだし煮 ブロッコリーと納豆のやわらか煮 味噌汁	軟飯又はご飯 牛肉と野菜のうま煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	軟飯又はご飯 鶏肉とレバーのうま煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 白菜の煮浸し 野菜スープ	煮込みうどん さつまいものやわらか煮 バナナ
蒸しかぼちゃ	蒸しポテト	マンナウエハース	ふかし芋	きな粉おにぎり	マンナウエハース
13	14	15	16	17	18
赤ちゃんせんべい	オレンジ	バナナ	マンナウエハース	バナナ	赤ちゃんせんべい
軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁	軟飯又はご飯 豚肉と野菜のうま煮 高野のやわらか煮 すまし汁	軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	軟飯又はご飯 鶏肉のだし煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯又はご飯 白身魚と野菜のあん煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ぞうすい キャベツの煮浸し オレンジ
蒸しポテト	マンナビスケット	蒸しかぼちゃ	ヨーグルト	きな粉おにぎり	マンナビスケット
20	21	22	23	24	25
バナナ	オレンジ	ヨーグルト	勤労感謝の日 	マンナビスケット	マンナウエハース
軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 カリフラワーのやわらか煮 すまし汁	軟飯又はご飯 豚肉と豆腐のだし煮 切干大根のやわらか煮 味噌汁	軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 キャベツと納豆の煮浸し 味噌汁		軟飯又はご飯 白身魚と野菜のだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁	煮込みうどん 青菜の煮浸し バナナ
ふかし芋	赤ちゃんせんべい	きな粉おにぎり		蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい
27	28	29	30		
マンナウエハース	バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ		
軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 スパゲティのスープ煮 味噌汁	軟飯又はご飯 白身魚と野菜のあん煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	軟飯又はご飯 牛肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ	軟飯又はご飯 鶏肉とレバーのうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁		
蒸しポテト	スティックパン	ふかし芋	蒸しかぼちゃ		

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。



のメニュー

2023年
モグモグ期

月	火	水	木	金	土
栄養素たっぷりのキノコ		1	2	3	4
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 		オレンジ	バナナ		マンナウエハース
		おかゆ 鶏ささみのあん煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚のうま煮 キャベツの煮浸し 味噌汁		ぞうすい カリフラワーのやわらか煮 オレンジ
6	7	8	9	10	11
マンナビスケット	ヨーグルト	バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ	マンナビスケット
おかゆ 白身魚のだし煮 大豆のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 ブロッコリーと納豆のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみとレバーのうま煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚のあん煮 白菜の煮浸し 野菜スープ	煮込みうどん さつまいものやわらか煮 バナナ
蒸しかぼちゃ	蒸しポテト	マンナウエハース	ふかし芋	きな粉がゆ	マンナウエハース
13	14	15	16	17	18
赤ちゃんせんべい	オレンジ	バナナ	マンナウエハース	バナナ	赤ちゃんせんべい
おかゆ 白身魚のだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 高野のやわらか煮 すまし汁	おかゆ 白身魚のうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	おかゆ 鶏ささみのだし煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜のあん煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ぞうすい キャベツの煮浸し オレンジ
蒸しポテト	マンナビスケット	蒸しかぼちゃ	ヨーグルト	きな粉がゆ	マンナビスケット
20	21	22	23	24	25
バナナ	オレンジ	ヨーグルト	勤労感謝の日	マンナビスケット	マンナウエハース
おかゆ 白身魚のうま煮 カリフラワーのやわらか煮 すまし汁	おかゆ 鶏ささみと豆腐のだし煮 切干大根のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚のあん煮 キャベツと納豆の煮浸し 味噌汁		おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁	煮込みうどん 青菜の煮浸し バナナ
ふかし芋	赤ちゃんせんべい	きな粉がゆ		蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい
27	28	29	30		
マンナウエハース	バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ		
おかゆ 白身魚のだし煮 スパゲティのスープ煮 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜のあん煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみとレバーのうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁		
蒸しポテト	パン粥	ふかし芋	蒸しかぼちゃ		

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。