令和8年11月分　幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

「よく噛んで食べる」 と何がいいの？
現代人はやわらかい食べ物を好む傾向があり、噛む回数は昔の人（卑弥呼（ひみこ）の時代）と比べて約１/６程しかないそうです。
よく噛むとどんないいことがあるのかな。
合言葉は
「ひみこのはがいーぜ」 です。

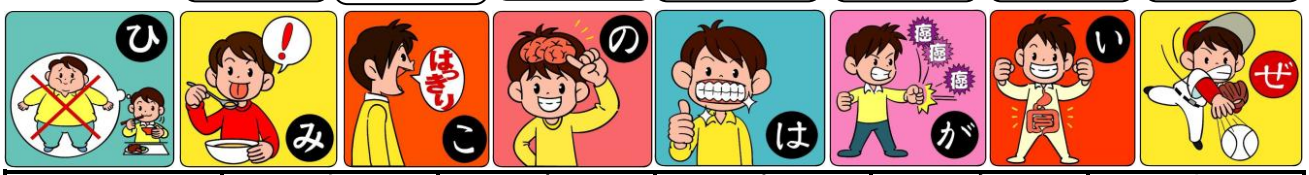




旬の食材
鮭　さんま　さわら　きのこ類
にんじん　ほうれん草　白菜
ごぼう　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　いも類
りんご　みかん



肥満予防	味覚の発	言葉がはっきり	脳の活性化	虫歯・歯周病予防	がん予防	胃腸快調	全力投球



月	火	水	木	金	土
2 納豆のかき揚げ きゅうりこんぶ みそ汁（わかめ）	**3** 	**4** 麻婆豆腐 ナムル ミニコロッケ かぼちゃのｽｲｰﾄﾎﾞｰﾙ	**5** あじのパン粉焼き キャロットラペ きのこスープ	**6** 千草焼き 豚れんこん すまし汁（もずく）	**7** のっぺいうどん バナナ
未満児（米）　さつまいも　小麦粉 かたくり粉　〇油　ふ（乾）		未満児（米）　〇油　〇さとう　かたくり粉 〇ごま油　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　〇ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	未満児（米）　パン粉（乾）　〇ｵﾘｰﾌﾞ油 〇油　〇さとう	未満児（米）　〇油　〇さとう　〇ごま油	うどん（ゆで）　〇さといも（冷）　かたくり粉
〇納豆　×ちくわ　〇青のり　△塩昆布 〇ｶｯﾄわかめ（乾）　〇みそ		木綿豆腐　△鶏もも肉　〇赤みそ	△あじ　△粉ﾁｰｽﾞ　□ベーコン	〇たまご　△豚ひき肉　△豚もも肉 木綿豆腐　〇もずく（生）	△鶏もも肉
たまねぎ　きゅうり　にんじん　〇ねぎ		にんじん　たまねぎ　ピーマン　×しょうが △干ししいたけ　もやし　ほうれん草（冷） ×コロッケ（冷）　かぼちゃ　バナナ	×にんにく　ﾚﾓﾝ果汁　にんじん たまねぎ　△しめじ　△えのき茸 ﾊﾟｾﾘ（乾）	にんじん　ほうれん草　れんこん △干ししいたけ（乾）　ピーマン　〇ねぎ	だいこん　にんじん　△干ししいたけ（乾） 〇ねぎ　バナナ
9 ちくわ天 ゆかりきゅうり 石狩汁	**10** 白身魚の野菜あん 白菜のごまあえ みそ汁（さつま芋）	**11** 豚肉の野菜炒め ｷｬﾍﾞﾂとツナのｻﾗﾀﾞ 豆乳コーンスープ	**12** さばの柚庵焼き 三色和え みそ汁（厚揚げ）	**13** 鶏肉の唐揚げ れんこんの秋サラダ すまし汁（そうめん） 七五三ケーキ	**14** 生姜焼きバーガー ｼﾞｭｰｽ・バナナ
未満児（米）　小麦粉　かたくり粉　〇油 じゃがいも	未満児（米）　小麦粉　〇油　かたくり粉△ いりごま　さつま芋	未満児（米）　〇油　〇さとう △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　じゃがいも　小麦粉	未満児（米）	未満児（米）　かたくり粉　〇油 △いりごま　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　〇さとう そうめん（乾）　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	
×ちくわ　さけ　〇赤みそ　〇白みそ 〇ﾊﾞﾀｰ	たら　×油揚げ	△豚もも肉　△ツナ缶（油漬）　△鶏もも肉 〇調整豆乳	△さば　〇削りかつお　□厚揚げ　〇みそ	△鶏もも肉　□油揚げ　〇調整豆乳 △生ｸﾘｰﾑ	
きゅうり　にんじん　たまねぎ　〇白ねぎ ｺｰﾝ（冷）	たまねぎ　にんじん　はくさい　〇ねぎ　ｹﾞ ﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷）	たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ きゅうり　ｺｰﾝ（冷）　△しめじ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶（ｸﾘｰﾑ）	△ゆず果汁　ほうれん草（冷）　にんじん ｺｰﾝ（冷）　たまねぎ　△えのき茸　〇ねぎ	れんこん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　ｺｰﾝ（冷） たまねぎ　△干ししいたけ　たまねぎ　〇 ねぎ	
16 ししゃものｴｽｶﾍﾞｰｼﾞｭ スパゲティーソテー かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	**17** 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう みそ汁（じゃがいも）	**18** れんこんハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 豆腐のスープ ヨーグルト蒸しパン	**19** 芋煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁（うどん）	**20** かつおの竜田揚げ さつまいものサラダ すまし汁（麸）	**21** みそ煮込みうどん バナナ
未満児（米）　かたくり粉　〇油　〇さとう ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ（乾）　〇ﾊﾞﾀｰ　小麦粉	未満児（米）　〇さとう　□こんにゃく　〇油 △いりごま　〇ごま油　じゃがいも	未満児（米）　〇油　〇さとう　△いりごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	未満児（米）　〇さといも（冷） □こんにゃく　〇油　〇さとう 干しうどん（乾）	未満児（米）　〇油　かたくり粉 さつまいも　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ふ（乾）	うどん（ゆで）
□ししゃも　□ﾍﾞｰｺﾝ　〇牛乳	△鶏もも肉　△豚もも肉　□油揚げ 〇みそ	△豚ひき肉　木綿豆腐　絹ごし豆腐 〇ヨーグルト（無糖）　〇ヨーグルトﾄﾞﾘﾝｸ	△牛もも肉　〇削りかつお　×ちくわ	△かつお　〇ｶｯﾄわかめ（乾）	△豚もも肉　〇みそ　〇赤みそ
きゅうり　たまねぎ　トマト　△しめじ かぼちゃ　にんじん　ﾊﾟｾﾘ（乾）	×しょうが　△ごぼう　にんじん　たまねぎ 〇ねぎ	れんこん　たまねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん きゅうり　△しめじ　ﾊﾟｾﾘ（乾）	にんじん　△ごぼう　〇白ねぎ ほうれん草　たまねぎ　△干ししいたけ 〇ねぎ	×しょうが　×にんにく　にんじん きゅうり　ｺｰﾝ（冷）　たまねぎ　〇ねぎ	だいこん　にんじん　ほうれん草（冷） バナナ
23 **月に一度、金曜日におやつパンがあります。今月は 27日 ﾂﾅｺｰﾝﾏﾖﾊﾟﾝ です。**	**24　誕生会** 赤飯（0、1歳芋ごはん） とり天 すまし汁（絹豆腐）	**25** 豚肉のスタミナ焼き シルバーサラダ みそ汁（なす） きなこドーナッツ	**26** カレイの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（かぼちゃ）	**27** 青椒肉絲 蒸しシューマイ 中華風卵スープ	**28** 焼きそばパン ｼﾞｭｰｽ・バナナ
	米　△いりごま　小麦粉　かたくり粉　〇油	未満児（米）　〇油　〇さとう はるさめ（乾）　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	未満児（米）　〇油　〇さとう	未満児（米）　〇油　〇さとう　かたくり粉	
	〇小豆（乾）　△鶏もも肉　絹ごし豆腐	△豚もも肉　□ロースハム　×かまぼこ 〇みそ　〇きなこ　〇調整豆乳	カレイ　△鶏もも肉　△切り干し大根 □油揚げ	△牛もも肉　〇たまご	
	〇ピーマン　たまねぎ　にんじん △えのき茸　×ケーキ	たまねぎ　△しめじ　×にんにく　きゅうり にんじん　ｺｰﾝ（冷）　〇なす　〇白ねぎ	にんじん　△干ししいたけ（乾） かぼちゃ　たまねぎ　〇ねぎ	×しょうが　〇ﾋﾟｰﾏﾝ　△赤ﾋﾟｰﾏﾝ ×たけのこ（水煮）　たまねぎ　にんじん 〇ねぎ　×シューマイ（冷）	
30 秋野菜のｶﾚｰｼﾁｭｰ 肉団子 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ		**☆だしで味わう和食の日☆** 11月月24日を“いい日本食“ 「和食」の日と制定されました。 （一般社団法人和食文化国民会議）			
未満児（米）　さつまいも　〇油 〇ｵﾘｰﾌﾞ油　かたくり粉　〇さとう	**五感を使った「効きだし体験」をやってみよう** 材料をみたり、さわったり、におったり した後、 ①～④のどれが一番おいしいか飲み比べします。 **① 昆布だし　② 削り節だし** **③ ①と②の混合だし　④ ③に薄口しょうゆ**				
△牛もも肉					
たまねぎ　にんじん　△しめじ　キャベツ きゅうり　×肉団子（冷）					

意外と簡単！　だしの取り方
使用する水の1%の昆布と2%の混合削り節を用意します。 水180mℓに対して昆布1.8g、削り節3g程度（参考1人分）　①昆布（切り込みは入れない）は30分浸けた後、弱火で炊く。
②なべがふつふつしてきたら削り節を入れ 5 分炊く。
③沸騰しても昆布は引き上げ ず、火を止めて 10 分置く。
④昆布と削り節を同時に引き上げる。



※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示　無印・・・生後5～6カ月頃・〇・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※ は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。