# 11月 献立表

後期食

献立作成者 槙

| 日<br>曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの |
|---|---|---|---|---|---|
| 02<br>月 | 午前おやつ | りんご | | | りんご |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>白菜の煮物<br>みそ汁 | 米 | ササミ | たまねぎ<br>はくさい、小松菜<br>こねぎ、にんじん、たまねぎ |
| | 午後おやつ | さつまいも煮物 | さつま芋 | | ごま |
| 04<br>水 | 午前おやつ | バナナ | | | |
| | 昼食 | おかゆ<br>鶏ミンチの煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>南瓜のすまし汁 | 米 | 鶏ミンチ<br>木綿豆腐 | たまねぎ<br>ブロッコリー、にんじん<br>かぼちゃ、こねぎ |
| | 午後おやつ | あおのりおかゆ | 米 | | |
| 05<br>木 | 午前おやつ | 豆乳スープ | | 豆乳 | かぼちゃ |
| | 昼食 | 野菜うどん<br>キャベツの煮物<br>ササミの煮物<br>オレンジ | うどん | ササミ | こまつな、にんじん<br>きゃべつ、にんじん<br>こまつな<br>オレンジ |
| | 午後おやつ | じゃがいもの煮物 | じゃがいも | | |
| 06<br>金 | 午前おやつ | バナナ | | | バナナ |
| | 昼食 | おかゆ<br>魚の煮物<br>小松菜の旨煮<br>豆腐の味噌汁 | 米 | 白身魚<br>豆腐 | にんじん、こまつな、<br>きゃべつ、たまねぎ |
| | 午後おやつ | 南瓜の煮物 | | | 南瓜 |
| 07<br>土 | 午前おやつ | 果物 | | | |
| | 昼食 | うどん<br>鶏ミンチの煮物<br>白菜の煮物<br>オレンジ | うどん | 鶏ミンチ | たまねぎ、こねぎ、にんじん<br>白菜、にんじん<br>オレンジ |
| | 午後おやつ | 菓子 | | | |
| 09<br>月 | 午前おやつ | バナナ | | | バナナ |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>さつま芋の煮物<br>豆腐と白菜のすまし汁 | 米<br>さつまいも | ササミ<br>豆腐 | にんじん<br>はくさい |
| | 午後おやつ | じゃがいもの煮物 | じゃがいも | | |
| 10<br>火 | 午前おやつ | 蒸しさつまいも | さつまいも | | |
| | 昼食 | うどん<br>鶏ミンチの煮物<br>キャベツの煮物<br>バナナ | うどん | 鶏ミンチ | たまねぎ、にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ、にんじん<br>バナナ |
| | 午後おやつ | さつま芋の煮物 | さつまいも | | |
| 11<br>水 | 午前おやつ | りんご | | | りんご |
| | 昼食 | おかゆ<br>魚の煮物<br>かぼちゃの煮物<br>みそ汁 | 米<br>さつまいも | 魚 | たまねぎ<br>南瓜<br>はくさい、大根 |
| | 午後おやつ | 南瓜の煮物 | | | |
| 12<br>木 | 午前おやつ | バナナ | | | バナナ |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>白菜の煮物<br>玉葱のスープ | 米 | ササミ<br>木綿豆腐 | たまねぎ<br>はくさい、にんじん<br>たまねぎ、こねぎ |
| | 午後おやつ | 野菜うどん | うどん | | はくさい、にんじん |
| 13<br>金 | 午前おやつ | 粉ふき芋 | じゃがいも | | あおのり |
| | 昼食 | おかゆ<br>鶏ミンチの煮物<br>キャベツの煮物<br>豆腐のスープ | 米 | 鶏ミンチ<br>木綿豆腐 | ほうれん草<br>キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、こねぎ |
| | 午後おやつ | さつま芋の煮物 | さつまいも | | |
| 14<br>土 | 午前おやつ | 果物 | | | |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>キャベツとトマトの煮物<br>玉葱のスープ<br>バナナ | 米 | ササミ | たまねぎ<br>キャベツ、トマト<br>たまねぎ、こねぎ<br>バナナ |
| | 午後おやつ | 菓子 | | | |
| 16<br>月 | 午前おやつ | バナナ | | | |
| | 昼食 | おかゆ<br>魚の煮物<br>小松菜の煮物<br>大根のみそ汁 | 米 | 魚 | こまつな、にんじん<br>だいこん、キャベツ、こねぎ |
| | 午後おやつ | さつま芋の煮物 | さつまいも | | |
| 17<br>火 | 午前おやつ | 豆乳スープ | | 豆乳 | かぼちゃ |
| | 昼食 | おかゆ<br>鶏ミンチの煮物<br>じゃがいもの煮物<br>玉葱のスープ | じゃがいも | 鶏ミンチ | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ、こねぎ |
| | 午後おやつ | 豆腐のあずき煮 | | あずき(乾) | |
| 18<br>水 | 午前おやつ | りんご | | | りんご |
| | 昼食 | 煮込みうどん<br>白菜の煮物<br>ササミの煮物<br>オレンジ | うどん | ササミ | こまつな、にんじん<br>はくさい、にんじん<br>オレンジ |
| | 午後おやつ | あおのりおかゆ | 米 | | |
| 19<br>木 | 午前おやつ | バナナ | | | バナナ |
| | 昼食 | おかゆ<br>鶏ミンチの煮物<br>大根の煮物<br>人参のすまし汁 | 米 | 鶏ミンチ | たまねぎ<br>大根、にんじん<br>にんじん、たまねぎ、しめじ、こねぎ |
| | 午後おやつ | みそ汁 | さつまいも | | こねぎ、だいこん |
| 20<br>金 | 午前おやつ | 粉ふき芋 | じゃがいも | | あおのり |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>南瓜の煮物<br>みそ汁 | 米 | ササミ | 小松菜<br>南瓜<br>たまねぎ、キャベツ、こねぎ |
| | 午後おやつ | さつまいも煮物 | さつまいも | | |
| 24<br>火 | 午前おやつ | りんご | | | りんご |
| | 昼食 | おかゆ<br>鶏ミンチの煮物<br>ダイコンの煮物<br>玉葱のスープ<br>バナナ | 米 | 鶏ミンチ<br>豆腐 | にんじん<br>だいこん、にんじん<br>たまねぎ<br>バナナ |
| | 午後おやつ | 南瓜の煮物 | | | |
| 25<br>水 | 午前おやつ | 蒸しさつまいも | さつまいも | | |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>白菜の煮物<br>トマトとたまねぎのスープ<br>オレンジ | 米 | ササミ | たまねぎ<br>はくさい、にんじん、チンゲンサイ<br>たまねぎ、トマト<br>オレンジ |
| | 午後おやつ | バナナ | | | バナナ |
| 26<br>木 | 午前おやつ | 豆乳スープ | | 豆乳 | かぼちゃ |
| | 昼食 | おかゆ<br>魚の煮物<br>じゃがいもの煮物<br>みそ汁 | 米<br>じゃがいも | 魚 | にんじん<br>にんじん、たまねぎ、こねぎ |
| | 午後おやつ | お誕生日ケーキ | さつまいも | | バナナ |
| 27<br>金 | 午前おやつ | りんご | | | |
| | 昼食 | 野菜うどん<br>キャベツの煮物<br>鶏ミンチの煮物<br>バナナ | うどん | 鶏ミンチ | はくさい、にんじん<br>こまつな、キャベツ<br>にんじん<br>バナナ |
| | 午後おやつ | 南瓜の煮物 | | | 南瓜 |
| 28<br>土 | 午前おやつ | 果物 | | | |
| | 昼食 | おかゆ<br>ササミの煮物<br>青梗菜の煮物<br>人参スープ<br>オレンジ | 米 | ササミ | にんじん<br>にんじん、チンゲンサイ<br>にんじん、はくさい<br>オレンジ |
| | 午後おやつ | りんごのコンポート | | | りんご |
| 30<br>月 | 午前おやつ | バナナ | | | バナナ |
| | 昼食 | おかゆ<br>鶏ミンチの煮物<br>白菜の煮物<br>たまねぎスープ<br>オレンジ | 米 | 鶏ミンチ | たまねぎ<br>はくさい、にんじん<br>たまねぎ、にんじん<br>オレンジ |
| | 午後おやつ | さつま芋の煮物 | さつまいも | | |