

# 11月こんだて

2023.11 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、野菜スープ、鶏の照り焼き、サニーレタス 南瓜のごま煮、カリフラワーのカレーピクルス	抹茶プリン ほうじ茶
2	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮 生昆布の煮物、かぶの梅肉和え	おからドーナツ ミルク
4	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、ホイコーロー、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のからあげ 青梗菜のソテー、ポテトサラダ	玉子雑炊 ほうじ茶
7	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
8	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鮭の香味焼き 高野豆腐のオランダ煮、切干大根のサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
9	木	小魚 ほうじ茶	親子丼、ほうれん草の味噌汁、温野菜サラダ、みかん	ココア蒸しパン ミルク
10	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 里芋のそぼろ煮、豆苗のお浸し	米粉のお好み焼き ほうじ茶
11	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐 キャベツと桜えびの和え物	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
13	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、じゃこのかき揚げ 生揚げの煮物、白菜のツナ和え	スキムくずもち ほうじ茶
14	火	ぼん菓子 ほうじ茶	鶏肉のフォー、豚肉と木耳の炒めもの じゃが芋ときのこのグラタン、柿	おにぎり ほうじ茶
15	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ほっけの塩焼き かぶのそぼろ煮、ブロッコリーの白和え	フライドポテト ほうじ茶
16	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、和風ハンバーグ 高野豆腐の煮物、春雨サラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
17	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、玉子スープ、レバーのチンジャオロース さつま芋の甘煮、バンバンジーサラダ	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
18	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜スープ、肉野菜炒め、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
20	月	Caベビせん ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き、りんご	コーンブレッド ほうじ茶
21	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁 しらすとねぎの玉子焼き、卵の花 ブロッコリーのマスタード和え	鮭チーズのおにぎり ほうじ茶
22	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のすまし汁、手羽中のレモンペッパー焼き 南瓜の甘煮、青梗菜の酢味噌和え	大学芋 ミルク
24	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 メルルーサのカレー風味揚げ さつま芋のレーズン煮、青菜の磯和え	韓国風のり巻き ほうじ茶
25	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、ツナサラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
27	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのスープ、大根餃子 金平ごぼう、小松菜のなめこ和え	カルピスゼリー ほうじ茶
28	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ぶりの塩麹焼き にらと桜えびの煮浸し、チーズ入りサイコロサラダ	甘辛里芋 ほうじ茶
29	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐 煮じゃが、もやしのナムル	米粉のホットケーキ ほうじ茶ミルクラテ
30	木	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、あじフライ、サニーレタス 切干大根の煮物、胡瓜と若布の酢の物	長芋のおやき ほうじ茶

◎今月のピックアップメニュー◎

～卯の花～

卯の花は大豆からできたおからを使った、副菜のひとつ。  
おからには、食物繊維が含まれ、コレステロールの排出を  
促す、栄養食です♪



←レシピはこちらから♪

# 11月こんだて(離乳食)

2023.11 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	水	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、野菜スープ、鶏の照り焼き、サニーレタス 南瓜のごま煮、カリフラワーのカレーピクルス	抹茶プリン ほうじ茶
2	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮 生昆布の煮物、かぶの梅肉和え	おからドーナツ ミルク
4	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、中華スープ、ホイコーロー、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
6	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、コンソメスープ、鶏肉のからあげ 青梗菜のソテー、ポテトサラダ	玉子雑炊 ほうじ茶
7	火	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
8	水	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、とろろ昆布のすまし汁、鮭の香味焼き 高野豆腐のオレンジ煮、切干大根のサラダ	ふかし芋 ほうじ茶
9	木	小魚 ほうじ茶	親子丼、ほうれん草の味噌汁、温野菜サラダ、みかん	ココア蒸しパン ミルク
10	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、なめこ汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 里芋のそぼろ煮、豆苗のお浸し	米粉のお好み焼き ほうじ茶
11	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、にらの味噌汁、肉豆腐 キャベツと桜えびの和え物	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
13	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、じゃこのかき揚げ 生揚げの煮物、白菜のツナ和え	スキムくずもち ほうじ茶
14	火	ぼん菓子 ほうじ茶	鶏肉のフォー、豚肉と木耳の炒めもの じゃが芋ときのこのグラタン、りんごのコンポート	おにぎり ほうじ茶
15	水	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、ごぼうの味噌汁、ほっけの塩焼き かぶのそぼろ煮、ブロッコリーの白和え	フライドポテト ほうじ茶
16	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、葱の味噌汁、和風ハンバーグ 高野豆腐の煮物、春雨サラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
17	金	星っこ ほうじ茶	おかゆ、玉子スープ、レバーのチンジャオロース さつま芋の甘煮、バンバンジーサラダ	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
18	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、白菜スープ、肉野菜炒め、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
20	月	Caベビせん ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き、りんごのコンポート	コーンブレッド ほうじ茶
21	火	星っこ ほうじ茶	おかゆ、じゃが芋と玉葱の味噌汁 しらすとねぎの玉子焼き、卵の花 ブロッコリーのマスタード和え	鮭チーズのおにぎり ほうじ茶
22	水	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、白菜のすまし汁、手羽中のレモンペッパー焼き 南瓜の甘煮、青梗菜の酢味噌和え	大学芋 ミルク
24	金	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 メルルーサのカレー風味揚げ さつま芋のレーズン煮、青菜の磯和え	韓国風のり巻き ほうじ茶
25	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、ツナサラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
27	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、きのこのスープ、大根餃子 金平ごぼう、小松菜のなめこ和え	カルピスゼリー ほうじ茶
28	火	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、豆腐とあおさの味噌汁、ぶりの塩麴焼き にらと桜えびの煮浸し、チーズ入りサイコロサラダ	甘辛里芋 ほうじ茶
29	水	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、中華スープ、麻婆豆腐 煮じゃが、もやしのナムル	米粉のホットケーキ ほうじ茶ミルクラテ
30	木	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、五目汁、あじフライ、サニーレタス 切干大根の煮物、胡瓜と若布の酢の物	長芋のおやき ほうじ茶

◎今月のピックアップメニュー◎

～卵の花～

卵の花は大豆からできたおからを使った、副菜のひとつ。  
おからには、食物繊維が含まれ、コレステロールの排出を  
促す、栄養食です♪



←レシピはこちらから♪