




2023年 11月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) 豚肉のケチャップ煮 <small>(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく)</small> キャベツとほうれん草のツナ和え <small>(キャベツ・ほうれん草・ツナ・のり)</small> バナナ <small>【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・】</small>	ミルク マカロニきなこ <small>(マカロニ・きなこ)</small>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 キャベツ・ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク
2・16 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(小松菜・人参・えのき) 魚と大根の煮物 <small>(かじき・大根・しょうが)</small> 春雨の酢の物 <small>(春雨・きゅうり・にんじん・もやし)</small> <small>【煮干しだし・味噌・みりん・上白糖・醤油・酢・植物性油脂・片栗粉】</small>	ミルク かぼちゃ棒 <small>(ホットケーキミックス・かぼちゃ)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・大根のとろとろ煮 小松菜・人参のやわらか煮	ミルク
4・18 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 魚のバター焼き(かじき) じゃがいもきんぴら <small>(じゃが芋・人参)</small> <small>【煮干しだし・味噌・薄力粉・醤油・バター・みりん・上白糖・植物性油脂】</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・じゃが芋のとろとろ煮 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
6・20 (月)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) 豚汁 <small>(豚肉・大根・人参・里芋・ねぎ)</small> 魚のあかね焼き(かじき) オレンジ <small>【かつおだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・片栗粉・食塩】</small>	ミルク スキムもち <small>(スキムミルク・きなこ)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・大根のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
7 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) すまし汁(キャベツ・人参・わかめ) ケチャップチキン(ブロッコリー添え) こぶき芋(じゃが芋・青のり) <small>【かつおだし・醤油・食塩・薄力粉・ケチャップ・上白糖・味噌】</small>	ミルク 味噌蒸しパン <small>(ホットケーキミックス・牛乳)</small>	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリーのとろとろ煮 キャベツ・人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	クリームスパゲッティ <small>(スパゲッティ・ツナ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン)</small> さつまいものレモン煮 <small>(さつまいも・レモン汁)</small> バナナ <small>【バター・薄力粉・牛乳・食塩・上白糖・醤油】</small>	ミルク 炊き込みご飯 又はおじや <small>(精白米・鶏ひき肉・人参・青のり)</small>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・人参・玉ねぎのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク 
9・30 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(じゃが芋・人参・わかめ) 豚肉のかりん揚げ <small>(豚肉・にんにく・しょうが)</small> トマト <small>【煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・植物性油脂・ソース・ケチャップ・上白糖・バター】</small>	ミルク じゃこトースト <small>(食パン・しらす・青のり・チーズ)</small>	おかゆ みそ汁(汁のみ) しらす・じゃが芋・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮	ミルク
10・24 (金)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) 鶏肉のケチャップ煮 <small>(鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく)</small> ブロッコリーのおかか和え <small>(ブロッコリー・かつお節)</small> オレンジ <small>【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・醤油・上白糖・粉寒天】</small>	ミルク ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース)</small>	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎ・じゃが芋のとろとろ煮 ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク

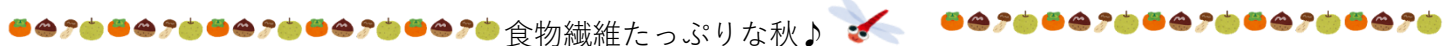


2023年 11月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)	7~8カ月頃(適宜つぶす)
----	---------------	---------------

日	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
11・25 (土)	ミルク またはお茶 じゃがいも	固がゆ(精白米) すまし汁(人参・もやし・麩) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・ピーマン) バナナ 【かつおだし・醤油・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ】	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・人参・玉ねぎのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
13・27 (月)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ(精白米) みそ汁(かぼちゃ・えのき・ねぎ) 魚のもみじ焼き(かじき・人参) 人参の甘煮 【煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・植物性油脂・醤油・みりん・かつおだし・上白糖・バター】	ミルク スコーン (ホットケーキミックス・牛乳)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・かぼちゃのとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
14・28 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	きのこご飯やおじや (精白米・しいたけ・しめじ・人参・青のり) すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き <b>みかん</b> 【昆布だし・醤油・料理酒・みりん・かつおだし・食塩・上白糖・植物性油脂】	ミルク (14日) さつま芋の甘煮 (28日) 大学芋 (さつま芋・ごま)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鶏ささみ・人参のとろとろ煮 <b>つぶしみかん</b> 	ミルク
17 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	かぼちゃほうとう風うどん (うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ) 豆腐のケチャップ焼き バナナ 【かつおだし・醤油・みりん・味噌・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・ソース・上白糖・食塩】	ミルク 和風ツナおにぎり やおじや (精白米・ツナ・青のり)	うどんのやわらか煮 (かぼちゃのせ) 豆腐・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
21 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) ケチャップチキン こぶき芋(じゃが芋・青のり) ブロッコリー 【食塩・薄力粉・ケチャップ・上白糖・味噌】	ミルク 味噌蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク
29 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ(精白米) みそ汁(チンゲン菜・人参) 豆腐つくね (鶏ひき肉・豆腐) バナナ 【煮干しだし・味噌・食塩・片栗粉・植物性油脂・上白糖・醤油・みりん】	ミルク 焼きポテト (じゃが芋・青のり)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・チンゲン菜・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク

※9～11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります



食物繊維たっぷりの秋♪

秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。旬の食材にはその時期の気候に合わせて、私たちの体調を整える働きがあります。秋は栄養素が豊富で夏場の疲れをとる働きがある食材がたくさん！これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。

◎不溶性食物繊維(水に溶けにくい食物繊維)

◎水溶性食物繊維(水に溶ける食物繊維)

- \* 粘性、保水性が高い
- \* 腸の中をゆっくり移動するので、糖分の吸収速度をゆるやかにする  
→ 食後の血糖値の急激な上昇を抑える
- \* 脂肪の吸収を抑える

こんにゃく・海藻類・果物類

- \* 水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す
- \* 腸内の中のいらぬものを体の外へ排出させる

穀類・豆類・野菜類・いも類・きのこ類

11月の旬食材はみかん♪  
提供は14・28日に予定しています。