



# 11月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)	
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)	
1	火	ビビンバ わかめスープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, スキムミルク, 塩わかめ 赤みそ	精白米, さつまいも, 砂糖, ごま油, ごま	バナナ, チンゲン菜, 人参, 葱, 生姜, 玉葱 太もやし, 生椎茸, りんご	牛乳 果物	ミルク 焼き芋	
2	水	遠足						
3	木	文化の日						
4	金	御飯 若鶏とさつまいもの甘辛 春雨スープ 果物	牛乳, 若鶏肉もも, ベーコン, 卵, 生クリーム スキムミルク, チーズ	パン, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, サラダ油 ごま	りんご, 小松菜, トマトピューレ, 人参 キャベツ, 大根, 玉葱, ホールコーン缶 しめじ茸, 梅干し, オレンジ	牛乳 果物	ミルク ほうれん草のキッシュ	
5	土	野菜ラーメン はりはり和え 果物	牛乳, 豚肉, 刻み昆布, ウィンナー	菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま, 小麦粉 マーガリン, 砂糖	人参, 葱, キャベツ, 生姜, 切干大根 しなちく, 玉葱, ホールコーン缶, もやし 小松菜, ホールコーン缶, バナナ	牛乳 菓子	牛乳 ポンデケーキ	
7	月	御飯 和風ポトフ シルバーサラダ 果物	牛乳, きな粉, 豆乳, ツナ缶, 豚肉 ウィンナー, スキムミルク, 白みそ	コッペパン, 精白米, じゃが芋, 春雨, 砂糖 油, マヨネーズ	バナナ, さやいんげん, 人参, キャベツ きゅうり, 大根, 白菜, れんこん, 黄ピーマン しめじ茸, 柿	牛乳 果物	ミルク 揚げパン	
8	火	ミートスパゲティ しらすサラダ 果物	牛乳, 合挽肉, 粉チーズ, しらす干し	スパゲティ, 油, 砂糖, 小麦粉	りんご, 玉葱, 人参, しめじ, グリンピース ホールトマト缶, きゅうり, キャベツ かぼちゃ, オレンジ	牛乳 果物	ミルク かぼちゃクッキー	
9	水	御飯 厚揚げのカレー煮 ナムル 果物	牛乳, 厚揚げ, 豚肉, チーズ, スキムミルク	精白米, さつまいも, でん粉, 砂糖, 油, ごま油 黒ごま	人参, ほうれん草, グリンピース, キャベツ 玉葱, にんにく, もやし, 木耳, みかん	牛乳 チーズ	ミルク アメリカンドック	
10	木	御飯 魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 きのこのみそ汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, 生鮭, さつまいも ハム, スキムミルク, 中みそ	精白米, 食パン, 砂糖, 油, マーガリン マヨネーズ	オレンジ, 小松菜, 人参, 葱, きゅうり 切干大根, 玉葱, えのき茸, 生椎茸, しめじ茸 レモン	牛乳 果物	ミルク ハムサンド	
11	金	パン ポークビーンズ 大根サラダ 果物	牛乳, 茹大豆, しらす干し, 豚肉, ハム	パン, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, 油, ごま 菓子	小松菜, トマトピューレ, 人参, キャベツ 大根, 玉葱, ホールコーン缶, しめじ茸 梅干し, バナナ	牛乳 菓子	お茶 じゃこ梅おにぎり	
12	土	うどんすき 酢の物 果物	牛乳, かつお節, 牛肉, ウィンナー	菓子, うどん, 焼麩, 糸こんにゃく, 砂糖, 油	チンゲン菜, 人参, 葱, ごぼう, 玉葱, 白菜 えのき茸, 木耳, オレンジ, ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 カラフル蒸しパン	
14	月	御飯 いも煮 レモン酢和え 果物	牛乳, しらす干し, 牛肉, 卵, スキムミルク 刻み昆布, 牛乳	小麦粉, 精白米, 里芋, じゃが芋, 砂糖 バター, 栗甘露煮	オレンジ, チンゲン菜, 人参, 葱, 大根 もやし, しめじ茸, レモン汁, りんご	牛乳 果物	ミルク マロンケーキ	
15	火	御飯 魚フライオーロラソース ゆでキャベツ 白菜スープ	牛乳, ベーコン, スキムミルク クリームチーズ	小麦粉, パン粉, 精白米, ソーダクラッカー 油, マヨネーズ, ジャム	りんご, 人参, パセリ, キャベツ, 玉葱, 白菜 しめじ茸, ブルーン	牛乳 果物	ミルク クラッカーサンド ブルーン	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	水	御飯 豆腐の炒め煮 中華サラダ 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, 焼き豚, 卵, チーズ	小麦粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油, ごま油 マーガリン, ごま, ジャム	チンゲン菜, 人参, 葱, ほうれん草, キャベツ 生姜, 玉葱, ホールコーン缶, もやし, 木耳 干椎茸, パナナ	牛乳 チーズ お茶 まきばのホットケーキ	
17	木	吹き寄せおこわ おかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳, 厚揚げ, 煮干し, 糸かつお, 若鶏肉 ゼラチン, スキムミルク, 寒天, 中みそ, 牛乳	精白米, もち米, 里芋, 砂糖, 米菓・菓子	バナナ, 小松菜, 人参, 葱, グリンピース ごぼう, 玉葱, もやし, えのき茸, 干椎茸	牛乳 菓子 ミルク ココアゼリー 菓子	
18	金	御飯 柳川風 ごま酢和え 果物	牛乳, 小豆, 煮干し, 若鶏肉, 卵	小麦粉, 焼麩, 精白米, さつまいも, 砂糖, 油, ごま	小松菜, 人参, 葱, ごぼう, 切干大根, 玉葱 白菜, しめじ茸, みかん	牛乳 一口ゼリー お茶 さつまいもまんじゅう	
19	土	きのこクリームスパゲティ スティック野菜 果物	牛乳, 冷むきえび, 若鶏肉, 生クリーム	菓子, スパゲティ, 油, マヨネーズ	人参, グリンピース, きゅうり, 大根, 玉葱 にんにく, しめじ茸, エリンギ, レモン汁 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
21	月	芋ごはん 大豆とわかめの酢の物 五目汁	牛乳, 茹大豆, 油揚げ, 煮干し, しらす干し 豚肉, ヨーグルト, スキムミルク, 塩わかめ	精白米, さつまいも, でん粉, 砂糖, 黒ごま	人参, 葱, キャベツ, ごぼう, 大根, えのき茸, みかん缶, パイン缶, バナナ, 黄桃缶	牛乳 チーズ ミルク フルーツヨーグルト	
22	火	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ 野菜スープ	牛乳, 若鶏肉, ベーコン, スキムミルク チーズ	精白米, 食パン, 砂糖, 油, マーガリン, 菓 子	人参, パセリ, フロッコリー, キャベツ 生姜, 玉葱, にんにく, しめじ茸 レーズン, りんご	牛乳 菓子 ミルク アップルサンド	
23	水	勤労感謝の日					
24	木	御飯 魚のごまみそ焼き なます 豆腐のすまし汁	牛乳, 豆腐, かつお節, カレイ, 昆布 塩わかめ, みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま	りんご, 小松菜, 人参, 葱, ごぼう, 大根 玉葱, えのき茸	牛乳 果物 お茶 ごぼうかりんとう	
25	金	御飯 けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ おひたし	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, しらす干し ちくわ, 若鶏肉, 卵, スキムミルク, 粉チーズ 青のり粉	小麦粉, 精白米, 里芋, 砂糖, 油, ごま油 バター	バナナ, 人参, 葱, ほうれん草, ごぼう もやし	牛乳 果物 ミルク チーズクッキー	
26	土	きつねうどん 和え物 果物	牛乳, 油揚げ, かつお節, かまぼこ, ちくわ 昆布, 粉チーズ	菓子, うどん, 砂糖, 食パン, グラニュー糖	人参, 葱, ほうれん草, 玉葱, もやし, 干椎茸 オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 チーズスティック	
28	月	パン さつまいものシチュー 秋サラダ 果物	牛乳, しらす干し, ツナ缶, 若鶏肉, 塩わかめ	パン, 精白米, さつまいも, 砂糖, 油, ごま	バナナ, 人参, ほうれん草, グリンピース キャベツ, 玉葱, れんこん, マッシュルーム缶 みかん	牛乳 果物 お茶 わかめおにぎり	
29	火	秋カレー フレンチサラダ 果物	牛乳, 絹豆腐, 豚挽肉, チーズ, スキムミルク	精白米, ジャガイモ, でん粉, 砂糖, 油	人参, 赤ピーマン, グリンピース, キャベツ きゅうり, 生姜, 玉葱, ホールコーン缶 にんにく, 生椎茸, しめじ茸, マッシュルーム缶, オレンジ, レーズン	牛乳 チーズ ミルク オレオカップケーキ	
30	水	御飯 きのこのかき揚げ 付け合せ 大根のみそ汁	牛乳, あん, 豆腐, 煮干し, ウインナー, 寒天 中みそ	小麦粉, 精白米, さつまいも, 砂糖, 油	りんご, 人参, 葱, キャベツ, 大根, 玉葱 ホールコーン缶, 白菜, 生椎茸, しめじ茸 エリンギ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	牛乳 果物 お茶 フルーツあんみつ	

体を温める食材で  
寒い冬を乗り越えよう!!



冬に旬を迎える食材には、体を温める働きがあります。  
一年中様々な食材が手に入る時代ですが、旬を意識して体を温め、  
寒い冬を乗り越えましょう♪

予防・対策

朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えよう!!

・朝ごはんを食べることで、内臓が活動を始めエネルギーを作ってくれます。

時間や食欲がない人はお味噌汁一杯でもOK☆

血行をよくする食べ物を食べよう!!

・ホットココアは、体を温める効果と自然免疫力高め、ウイルスの感染から守ってくれます。  
・玉ねぎは血流改善効果がある成分が含まれており、水に溶けやすいのでスープがオススメです。



《冬が旬の野菜》

大根・レンコン・ごぼう・にんじん・はくさい・かぶ

《おすすめの食べ方》

野菜は火を通すことで量を多く食べることができます。  
これからの季節は、魚、肉、豆腐などを一緒に入れた鍋やシチュー  
おでんや具沢山の味噌汁がおすすめです☆

