



11月離乳食献立表



H28. 11. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:30~)
1,15 29	火	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、野菜の煮物 煮魚、人参と玉ねぎの味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
2,16 30	水	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(きゃべつ、人参) 野菜スープ(えのき、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮ひたし 煮魚、野菜スープ りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (たら、大根、人参、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
17	木	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ、人参) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 かぼちやの味噌汁 ウィンナーソテー	かゆ、かぼちやの甘煮(かぼちや) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
4	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯、野菜の煮物、煮魚 きゃべつとベーコンスープ マッシュポテト	かゆ、人参の甘煮(人参) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(もやし、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、もやし)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁 煮魚(おひょう)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
8 22	火	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 味噌汁(2~3回食と同じ) 煮豆	かゆ、じゃが芋の甘煮(じゃが芋) かじき入りスープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
9	水	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(白菜、えのき)	軟飯、煮魚、煮物 白菜の味噌汁 じゃが芋の甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの煮物(かぼちや) 味噌汁(かぶ、かぶの葉、人参)	軟飯、煮魚、かぼちやの煮物 かぶの味噌汁 はすのいそべ揚げ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、じゃが芋、トマト、玉ねぎ、人参) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
11	金	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき) 野菜スープ(大根、わかめ、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、鯉節) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの煮物(さつまいも) 味噌汁(玉ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚、さつまいもの煮物 玉ねぎの味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (さつまいも、人参、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ、煮魚(生鮭) ひじきの煮物(ひじき、人参) すまし汁(えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、ひじきの煮物 さつまいもの甘煮 麩のすまし汁	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
18	金	備蓄ごはん、缶詰 麦茶	備蓄ごはん、缶詰 麦茶	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
25	金	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、さつまいも、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 豆乳味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物

・都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

するめについて

移行食の子どもたちは、おやつを食べる前にするめを噛んでいます。

するめを噛むことにより、咀嚼力を養うのと、唾液の分泌を促し、唾液に含まれる酵素をだすことにより胃への負担を少なくする効果があります。するめは市販で売っているものは塩分が多く塩分過多を心配してしまいましたが、保育園では塩分の少ないするめを使用しています。

*18日(金)防災炊き出し訓練のため、午前食は、防災用の食事となります。