

# 11月離乳食献立表

2022.11.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
1,15 29	火	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの甘煮 味噌汁(白菜、大根、人参)	軟飯、煮魚、かぼちやの甘煮 味噌汁(後期食と同じ) ウインナーソーテー	かゆ、スティック野菜(大根) 野菜スープ (鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
2,16 30	水	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 かぶの味噌汁 煮豆	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
17	木	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 わかめスープ りんごの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
4 18	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、白菜、人参、長ねぎ) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎとベーコンのスープ じゃがいもの甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(玉ねぎ、人参、春雨) すまし汁(大根、長ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚、煮ひたし 麩のすまし汁 マッシュポテト	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
8 22	火	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の煮物(大根) 白身魚入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳、果物
9	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、もやし) 味噌汁(かぶ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし かぶの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 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
10 24	木	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、春雨) 味噌汁(大根、人参、えのき)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 煮魚	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
11 25	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 魚のいそべ揚げ	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、人参) 野菜スープ(ほうれん草、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 野菜スープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ、煮魚(生鮭) さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁(大根、人参、キャベツ)	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 具だくさん味噌汁 かぼちやの天ぷら	かゆ、かぼちやの甘煮(かぼちや) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 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。
- 今月の果物(完了食)は、柿、みかん、りんごなどのローテーションとなります。

