

2019年11月 献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。
1 金	軟飯 大根のそぼろ煮 小松菜のひじき和え	米 大根 じゃがいも 鶏肉 小松菜 人参 ひじき	じゃがいものおやき (じゃがいも、片栗粉)	16 土	軟飯 豆腐と野菜のくず煮 白菜のスープ	米 豆腐 人参 ほうれん草 鶏肉 白菜 大根 椎茸	のりポテト (じゃがいも、青のり)
2 土	軟飯 豆腐と野菜のくず煮 白菜のスープ	米 豆腐 人参 ほうれん草 鶏肉 白菜 大根 椎茸	さつまいもスティック (さつまいも)	18 月	軟飯 大根のそぼろ煮 小松菜のひじき和え	米 大根 じゃがいも 鶏肉 小松菜 人参 ひじき	きなこマカロニ (マカロニ、きな粉)
5 火	軟飯 煮魚 しろなの煮びたし	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 しろな 人参	トマトパスタ (スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、 トマト)	19 火	軟飯 煮魚 しろなの煮びたし	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 しろな 人参	りんごミルクかん (粉ミルク、りんご、寒天)
6 水	軟飯 高野豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	米 高野豆腐 大根 しめじ 鶏肉 ほうれん草 えのき かつお節	しらすごはん (米、しらす)	20 水	軟飯 高野豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	米 高野豆腐 大根 しめじ 鶏肉 ほうれん草 えのき かつお節	かつおごはん (米、かつお節)
7 木	軟飯 さつまいもと人参のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 さつまいも 人参 三度豆 ツナ ブロッコリー	かぼちゃケーキ (ホットケーキミックス かぼちゃ)	21 木	軟飯 魚のトマトソースがけ キャベツと人参のカレー風煮	米 白身魚 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ 人参	きなこトースト (食パン、きな粉)
8 金	軟飯 魚のカレー風煮 三度豆のみそ煮	米 白身魚 大根 人参 三度豆	みかんかん (オレンジジュース、寒天)	22 金	軟飯 魚のカレー風煮 三度豆のみそ煮	米 白身魚 大根 人参 三度豆	いもようかん (さつまいも、寒天)
9 土	軟飯 大豆のトマト煮 白菜とえのきの煮びたし	米 大豆 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト 白菜 えのき	りんごのコンポート (りんご)	25 月	軟飯 鶏じゃが かぼちゃの煮物	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かぼちゃ	ツナと青菜ごはん (米、ツナ、ほうれん草)
11 月	軟飯 鶏じゃが かぼちゃの煮物	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かぼちゃ	あんかけうどん (うどん、玉ねぎ、椎茸、 鶏肉、ほうれん草)	26 火	軟飯 かぼちゃシチュー かぶらのスープ煮	米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ かぶら ほうれん草	りんごわらびもち (りんご、片栗粉)
12 火	軟飯 かぼちゃシチュー かぶらのスープ煮	米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ かぶら ほうれん草	マーブル蒸しパン (ホットケーキミックス、ココア)	27 水	軟飯 野菜のみそ煮 粉ふきいも	米 鶏肉 ほうれん草 人参 じゃがいも パセリ	スイートポテト (さつまいも)
13 水	軟飯 魚のみそ煮 さつまいものレモン煮	米 白身魚 しめじ 白菜 人参 さつまいも レモン	ミルクリゾット (米、粉ミルク、鶏肉、玉ねぎ、 パセリ)	28 木	軟飯 魚のみそ煮 さつまいものレモン煮	米 白身魚 しめじ 白菜 人参 さつまいも レモン	わかめごはん (米、わかめ)
14 木	軟飯 赤ちゃんマーボー ブロッコリーのおかか和え	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 椎茸 トマト ブロッコリー かつお節	ラスク (食パン)	29 金	軟飯 赤ちゃんマーボー ブロッコリーのおかか和え	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 椎茸 トマト ブロッコリー かつお節	にゅうめん (そうめん、椎茸、鶏肉、 ほうれん草)
15 金	軟飯 ひじきの白和え ほうれん草のしらす和え	米 豆腐 ひじき 人参 椎茸 ほうれん草 しらす	かぼちゃかん (かぼちゃ、寒天)	30 土	軟飯 大豆のトマト煮 白菜とえのきの煮びたし	米 大豆 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト 白菜 えのき	かぼちゃの茶巾つつみ (かぼちゃ)

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。

聖和乳幼児保育センター ・ ぽぷら保育園