

2021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 月	ごはん 魚のトマトソースがけ 小松菜の煮びたし	米 白身魚 玉ねぎ トマト パセリ 小松菜 人参	かぼちゃのおやき (かぼちゃ 片栗粉)	16 火	ごはん 豆腐の中華煮 さつまいもスティック	米 豆腐 鶏肉 人参 白菜 椎茸 さつまいも	かぼちゃサンド (麦ロール かぼちゃ)
2 火	ごはん 豆腐の中華煮 さつまいもスティック	米 豆腐 鶏肉 人参 白菜 椎茸 さつまいも	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)	17 水	ごはん 魚のシチュー かぶの含め煮	米 白身魚 玉ねぎ 人参 しめじ 豆乳 かぶ	ほうれん草としらすのごはん (米 ほうれん草 しらす)
4 木	ごはん 高野豆腐の甘辛煮 大根のみそ煮	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 三度豆	さつまいもごはん (米 さつまいも)	18 木	ごはん 高野豆腐の甘辛煮 大根のみそ煮	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 三度豆	スイートポテト (さつまいも)
5 金	ごはん 大豆のトマト煮 粉ふきいも	米 大豆 玉ねぎ 人参 三度豆 トマト じゃがいも	にゅうめん (そうめん 鶏肉 人参 玉ねぎ)	19 金	ごはん 大豆のトマト煮 粉ふきいも	米 大豆 玉ねぎ 人参 三度豆 トマト じゃがいも	トマトパスタ (スパゲティ 玉ねぎ トマト ツナ)
6 土	ごはん 鶏と野菜のうま煮 ほうれん草の白和え	米 鶏肉 玉ねぎ えのき 人参 ほうれん草 豆腐	かぼちゃの茶巾包み (かぼちゃ)	20 土	ごはん 鶏と野菜のうま煮 ほうれん草の白和え	米 鶏肉 玉ねぎ えのき 人参 ほうれん草 豆腐	マカロニきな粉 (マカロニ きなこ)
8 月	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ののり和え	米 白身魚 大根 三度豆 しめじ ほうれん草 のり	やきいも (さつまいも)	22 月	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ののり和え	米 白身魚 大根 三度豆 しめじ ほうれん草 のり	さつまいもようかん (さつまいも 寒天)
9 火	ごはん 魚と野菜の煮物 かぼちゃのレモン煮	米 白身魚 さつまいも 人参 三度豆 かぼちゃ レモン	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)	24 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 三度豆のおかか煮	米 高野豆腐 かぼちゃ 人参 三度豆 かつお節	ツナごはん (米 ツナ)
10 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 三度豆のおかか煮	米 高野豆腐 かぼちゃ 人参 三度豆 かつお節	わかめごはん (米 わかめ)	25 木	ごはん 鶏じゃが チンゲン菜の煮びたし	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	りんごのコンポート (りんご)
11 木	ごはん 鶏じゃが チンゲン菜の煮びたし	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	豆腐の蒸しパン (ホットケーキミックス 豆腐)	26 金	ごはん 大根のカレー煮 ひじき煮	米 鶏肉 大根 人参 小松菜 ひじき 椎茸	野菜入りマッシュポテト (じゃがいも ツナ 人参 玉ねぎ)
12 金	ごはん 人参と大根のきんぴら かぼちゃ含め煮	米 ツナ 人参 大根 かぼちゃ	マーマレードポテト (さつまいも マーマレード)	27 土	ごはん 白菜とツナのうま煮 わかめのスープ	米 ツナ 白菜 人参 えのき わかめ 豆腐 玉ねぎ	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 人参 ほうれん草)
13 土	ごはん 白菜とツナのうま煮 わかめのスープ	米 ツナ 白菜 人参 えのき わかめ 豆腐 玉ねぎ	ブロッコリーのリゾット (米 人参 ツナ ブロッコリー)	29 月	ごはん 魚のトマトソースがけ 小松菜の煮びたし	米 白身魚 玉ねぎ トマト パセリ 小松菜 人参	さつまいもりんご煮 (さつまいも りんご)
15 月	ごはん キャベツのそぼろ煮 じゃがいもスティック	米 鶏肉 キャベツ ほうれん草 人参 じゃがいも	トマトゼリー (トマト 寒天)	30 火	ごはん キャベツのそぼろ煮 じゃがいもスティック	米 鶏肉 キャベツ ほうれん草 人参 じゃがいも	りんごサンド (麦ロール りんご)

★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。