

2022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	火	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 しめじ ほうれん草 豆腐	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)	16	水	軟飯 小松菜ときのこのツナ和え かぼちゃの含め煮	米 ツナ 小松菜 しめじ 椎茸 人参 かぼちゃ	人参ごはん (米 人参)
2	水	軟飯 小松菜ときのこのツナ和え かぼちゃの含め煮	米 ツナ 小松菜 しめじ 椎茸 人参 かぼちゃ	ひじきごはん (米 ひじき 人参 椎茸)	17	木	軟飯 魚のトマト煮 大根のスティック	米 白身魚 トマト 人参 三度豆 大根	さつまいもの茶巾しぼり (さつまいも)
4	金	軟飯 魚のトマト煮 大根のスティック	米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 大根	バナナミルクかん (粉ミルク バナナ 寒天)	18	金	軟飯 豆腐のみそ煮 小松菜ののり和え	米 豆腐 人参 かぼちゃ 三度豆 小松菜 のり	スイートパンプキン (かぼちゃ)
5	土	軟飯 豆腐の甘辛煮 チンゲン菜の煮びたし	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 三度豆 えのき チンゲン菜 人参	じゃがいもおやき (じゃがいも)	19	土	軟飯 豆腐の甘辛煮 チンゲン菜の煮びたし	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 三度豆 えのき チンゲン菜 人参	さつまいもりんご煮 (さつまいも、りんご)
7	月	軟飯 大根と高野豆腐のそぼろ煮 人参ときのこのうま煮	米 鶏肉 高野豆腐 大根 ひじき 人参 舞茸	さつまいもごはん (米 さつまいも)	21	月	軟飯 大根と高野豆腐のそぼろ煮 人参ときのこのうま煮	米 鶏肉 高野豆腐 大根 ひじき 人参 舞茸	野菜入りホットケーキ (米粉のケーキミックス ブロッコリー)
8	火	軟飯 かぼちゃとツナのうま煮 さつまいもステーキ	米 ツナ かぼちゃ 人参 玉ねぎ さつまいも	焼きバナナ (バナナ)	22	火	ごはん 魚のクリームソース和え のりポテト	米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 粉ミルク じゃがいも 青のり	オレンジゼリー (オレンジジュース 寒天)
9	水	軟飯 魚のみぞれ煮 三度豆のおかか和え	米 白身魚 大根 白菜 人参 三度豆 かつお節	かつおごはん (米 かつお節)	24	木	軟飯 赤ちゃんマーボー キャベツのおひたし	米 豆腐 鶏肉 しめじ 玉ねぎ キャベツ	ふかしいも (さつまいも)
10	木	軟飯 赤ちゃんマーボー キャベツのおひたし	米 豆腐 鶏肉 しめじ 玉ねぎ キャベツ	にゅうめん (そうめん 椎茸 人参 玉ねぎ)	25	金	軟飯 ツナじゃが 切干大根煮	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 切干大根 椎茸	トマトパスタ (スパゲティ トマト 玉ねぎ 鶏肉)
11	金	軟飯 ツナじゃが 切干大根煮	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 切干大根 椎茸	かぼちゃの米粉蒸しパン (米粉のケーキミックス かぼちゃ)	26	土	軟飯 大豆のカレー煮 キャベツのスープ	米 大豆 玉ねぎ 人参 カレー粉 キャベツ えのき	かぼちゃのおやき (かぼちゃ)
12	土	軟飯 大豆のカレー煮 キャベツのスープ	米 大豆 玉ねぎ 人参 カレー粉 キャベツ えのき	みそ煮込みうどん (うどん 鶏肉 椎茸 人参 大根)	28	月	軟飯 炒り豆腐 大根と人参のカレー煮	米 豆腐 人参 三度豆 椎茸 大根 人参 カレー粉	きなこの米粉ケーキ (米粉のケーキミックス きなこ)
14	月	軟飯 炒り豆腐 大根と人参のカレー煮	米 豆腐 人参 三度豆 椎茸 大根 人参 カレー粉	ポテトサラダ (じゃがいも 人参 グリーンピース)	29	火	軟飯 白菜のそぼろあんかけ ブロッコリーおかか和え	米 鶏肉 白菜 人参 椎茸 ブロッコリー かつお節	りんごのコンポート (りんご)
15	火	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の白和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 しめじ ほうれん草 豆腐	トマトかん (トマト 寒天)	30	水	軟飯 魚のみぞれ煮 三度豆のおかか和え	米 白身魚 大根 白菜 人参 三度豆 かつお節	そぼろごはん (米 鶏肉)

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★中期食から、午後食を提供しています。

★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。