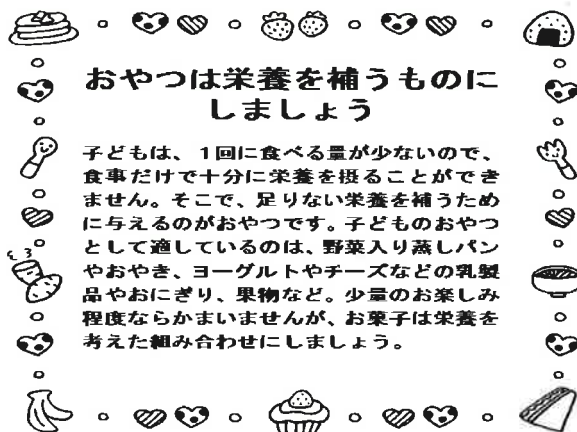



11月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 木	チキンハンバーグ キャベツの柔らか煮 コロコロポテト 卵スープ 果物	鶏ひき キャベツ 人参 じゃがいも 卵 果物
2 金	納豆ごはん 野菜炒め トマト 豆腐の味噌汁 果物	納豆 キャベツ 人参 もやし トマト 豆腐 果物
5 月	煮込みうどん 果物	うどん 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ 大根 果物
6 火	入り卵 人参煮 さつまいも煮 わかめと玉ねぎの味噌汁	卵 人参 さつまいも わかめ 玉ねぎ 果物
7 水	煮魚 干キャベツ マカロニ煮 麩の味噌汁 果物	白身魚 キャベツ マカロニ 玉ねぎ 麩 果物
8 木	ミートソーススパゲティー 大根煮 マッシュポテト ほうれん草のスープ 果物	ひき肉 人参 玉ねぎ スパゲティー 大根 ほうれん草 果物
9 金	三色丼 フロッコリーのツナ和え トマト 澄まし汁 果物	ひき肉 卵 鮭 フロッコリー ツナ トマト 豆腐 果物
10 土	肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
12 月	焼きうどん 果物	キャベツ 人参 ビーマン 豚肉 うどん 卵 果物
13 火	ミートボール ミニトマト ほうれん草お浸し 卵と玉ねぎの味噌汁 果物	ミートボール ミニトマト ほうれん草 卵 玉ねぎ 果物
14 水	焼き魚 春雨サラダ 人参煮 豆腐とわかめの味噌汁 果物	魚 春雨 人参 かぼちゃ 豆腐 わかめ
15 木	<誕生会>オムライス フロッコリー ミニマト 野菜スープ 果物	とりひき肉 玉ねぎ 人参 フロッコリー ミニマト キャベツ 果物
16 金	豚汁 スパサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 スパゲティー きゅうり 納豆 果物
17 土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
19 月	あんかけスープ ポテトサラダ 混ぜごはん 果物	白菜 人参 玉ねぎ 豚肉 春雨 じゃがいも 人参 きゅうり ツナ 果物
20 火	マーボー豆腐風 野菜の和え物 キャベツの味噌汁 果物	ひき肉 豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ 果物
21 水	魚の煮付け 小松菜お浸し 辛マッシュ わかめと豆腐の味噌汁 果物	魚 小松菜 人参 じゃがいも わかめ 豆腐 果物
22 木	ハンバーグ サラダ ポテト 卵スープ 果物	ひき肉 玉ねぎ レタス きゅうり じゃがいも 卵 果物
24 土	クリームシチュー サラダ 幼児果汁	じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
26 月	煮込みうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物
27 火	肉団子 もやしナムル トマト 麩とわかめの味噌汁	肉団子 もやし トマト 麩 わかめ 果物
28 水	魚の味噌煮 大根煮 かぼちゃ煮 かき玉汁 果物	魚 大根 かぼちゃ 卵 果物
29 木	ツナ入り卵 キャベツ煮 お焼き ほうれん草のスープ 果物	シーチキン 卵 キャベツ じゃがいも ほうれん草 果物
30 金	つくね串風 白菜煮 いり豆腐 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	チキンボール 白菜 豆腐 人参 玉ねぎ 果物


**おやつは栄養を補うものに
しましょう**
 子どもは、1回に食べる量が少ないので、
 食事だけで十分に栄養を摂ることができ
 ません。そこで、足りない栄養を補うた
 めに与えるのがおやつです。子どものおやつ
 として適しているのは、野菜入り蒸しパン
 やおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製
 品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ
 程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を
 考えた組み合わせにしましょう。

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせて、
 おかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。
 ◎材料、その他の都合により、
 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。


お願い
 食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が
 必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。
 アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細に
 お知らせください。