献 立 表（離乳食）

富田保育園

令和4年度 １１月

日	曜日	献　立　名	材料	おやつ(午前・午後)		
1	火	お粥、カレイの煮つけ　人参しりしり　トマト　大根汁	カレイ　キャベツ　もやし　人参　トマト　大根　椎茸	おかし	おかし	○
2	水	お粥、クリームシチュー　トマト　お吸い物	じゃが芋　玉ねぎ　椎茸　ピーマン　人参　トマト	おかし	フルーツ	△
3	木	文化の日				
4	金	タラ入り煮込みうどん	タラ　うどん　キャベツ　人参　椎茸	おかし	おかし	□
5	土	お粥、具だくさんスープ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
6	日	休　日				△
7	月	お粥、カレイの煮つけ　切り干し大根　菜っ葉汁	カレイ　切り干し大根　人参　椎茸　菜っ葉	おかし	おかし	□
8	火	お粥、ホキの挽肉あん　ほうれん草　トマト　芋汁	ホキ　ひき肉　ほうれん草　トマト　じゃが芋　かぼちゃ	おかし	おかし	○
9	水	お粥、焼き鮭　ブロッコリーサラダ　トマト　お吸い物	鮭　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ＆ヨーグルト	△
10	木	お粥、赤魚煮つけ　きゅうりお浸し　トマト　豆腐汁	赤魚　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	焼きいも	□
11	金	野菜たっぷり雑炊　赤魚のせ	赤魚　ほうれん草　ツナ　玉ねぎ　椎茸	おかし	おかし	○
12	土	お粥、ホッケ　具沢山スープ　フルーツ	ホッケ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
13	日	休　日				
14	月	納豆粥、焼き鮭　きゅうりのお浸し　トマト　三平汁	鮭　納豆　きゅうり　トマト　じゃが芋　大根　豆腐	おかし	おかし	□
15	火	お粥、カレイのほうれん草あん　トマト　豆腐汁	カレイ　ほうれん草　トマト　豆腐　椎茸	おかし	おかし	○
16	水	お粥、ホキ煮つけ　マカロニサラダ　トマト　お吸い物	ホキ　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	△
17	木	お粥、タラ煮つけ　煮込みハンバーグ　トマト　豆腐汁	タラ　玉ねぎ　椎茸　おから　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
18	金	お粥、赤魚煮つけ　お吸い物	赤魚　キャベツ　玉ねぎ　人参　椎茸	おかし	おかし	○
19	土	お粥、焼き鮭　具沢山スープ　フルーツ	鮭　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
20	日	休　日				
21	月	お粥、ホッケ煮　きゅうりのお浸し　もやし汁	ホッケ　きゅうり　もやし　椎茸　豆腐	おかし	ヨーグルト	□
22	火	二色粥、銀たら　温野菜サラダ　トマト　お吸い物	銀たら　ほうれん草　トマト　鮭　三つ葉	おかし	おかし	○
23	水	勤労感謝の日				
24	木	お粥、カレイと玉ねぎ煮　トマト　白菜汁	カレイ　玉ねぎ　トマト　白菜　椎茸	おかし	おかし	△
25	金	お粥、ホキと野菜入り煮込みうどん	ホキ　うどん　玉ねぎ　人参　さつま芋	おかし	おかし	□
26	土	お粥、タラの煮つけ　具沢山スープ　フルーツ	タラ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
27	日	休　日				
28	月	お粥、赤魚煮　キャベツ煮びたし　トマト　納豆汁	赤魚　キャベツ　きゅうり　トマト　納豆　豆腐	おかし	おかし	△
29	火	お粥、焼き鮭　春雨と野菜煮　トマト　肉汁刻み	鮭　春雨　人参　きゅうり　白菜　玉ねぎ	おかし	おかし	□
30	水	お粥、ホッケ焼き　ポテトサラダ　トマト　お吸い物	ホッケ　じゃが芋　きゅうり　人参　トマト	おかし	おかし	○

離乳食の進め方　〈おやつについて〉

離乳食が進むようになると、唾液の洗浄作用だけでは、虫歯が防げなくなります。

食事や間食の時間を規則的にし、砂糖を多く含む甘いお菓子や飲料は控えましょう。

よく噛むことは、唾液の分泌を促し、口腔内をきれいにする効果があります。

○　湯冷まし

△　ジュース

□　お茶