



# 11月の献立表（離乳食）



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ		<p>お鍋の定番である白菜やネギなどの冬野菜には 血流をよくして身体を温めてくれる特徴があります。 また、この時期のお野菜は糖分が多いので甘みを感じやすくなります。 苦手だったお野菜も食べられるかもしれません。 色々な匂の食べ物に挑戦してみましょう。</p>				
昼食						1 おかし △
材料						★お粥★さわら野菜煮 ★お吸い物★フルーツ
おやつ	3	4 おかし △	5 フルーツ ○	6 おかし △	7 おかし ○	8 おかし △
昼食	文化の日		★お粥★カレイの煮つけ ★きゅうりの塩こんぶ和え ★トマト★大根汁	★お粥★焼鮭 ★ブロックリーツナ和え ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキ煮つけ ★温野菜 ★トマト★わかめ汁	★赤魚煮つけと煮込みうどん ★フルーツカクテル
材料			カレイ キャベツ 人参 ニラ きゅうり 塩昆布 トマト 大根 椎茸	鮭 ブロックリーツナ 缶 人参 トマト	ホキ 玉ねぎ レタス きゅうり トマト わかめ 豆腐 長ネギ 椎茸	赤魚 うどん わかめ 長ネギ 玉ねぎ にんじん コーン缶 フルーツ缶
おやつ	10 おかし ○	11 おかし △	12 ヨーグルト ○	13 おかし △	14 おかし ○	15 おかし △
昼食	★お粥★ホッケ煮つけ ★ひじきおからいため ★トマト★納豆汁	★お粥★カレイの煮つけ ★キャベツ煮びたし ★トマト★けんちん汁	★お粥★焼鮭 ★キャベツ煮びたし ★トマト★お吸い物	★五目粥★ホキ煮 ★温野菜 ★トマト★お吸い物	★焼きうどん ★スープ	★お粥★さわら煮 ★具沢山スープ★フルーツ
材料	ほっけ 玉ねぎ 椎茸 しめじ ひじき 人参 糸こん ねぎ 高野豆腐 おから トマト 納豆 豆腐	カレイ キャベツ 椎茸 ピーマン トマト 大根 人参 糸こん 長ネギ	鮭 鶏挽肉 豆腐 キャベツ きゅうり 卵 トマト	挽肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン レタス きゅうり トマト 白身魚 三つ葉 花麩	豚肉 うどん麺 キャベツ 玉ねぎ もやし 椎茸 人参 ピーマン 長ネギ	挽肉 さわら ジャガ芋 玉ねぎ 人参
おやつ	17 おかし ○	18 おかし △	19 フルーツ ○	20 おかし △	21 おかし ○	22 おかし △
昼食	★お粥★ほっけの照り焼き ★きゅうり煮びたし ★トマト★もやし汁	★お粥★カレイのほうれん草あん ★トマト★豆腐汁	★お粥★焼鮭 ★春雨と野菜の柔か煮 ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキの挽肉あん ★マカロニサラダ ★トマト★豚汁	★ナポリうどん ★白菜スープ	★お粥★さわら野菜煮 ★お吸い物★フルーツ
材料	ホッケ きゅうり 人参 トマト もやし 椎茸 豆腐 長ネギ	カレイ ほうれん草 ちくわ トマト 豆腐 長ネギ	鮭 コーン缶 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 春雨 卵 きゅうり トマト	ホキ 挽肉 マカロニ きゅうり 人参 ツバ缶 トマト 白菜 牛蒡 長ネギ 糸こん 高野豆腐 椎茸	挽肉 うどん 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 白菜 人参	挽肉 さわら ジャガ芋 玉ねぎ 人参
午前	24	25 みかんゼリー △	26 フルーツ&ヨーグルト ○	27 焼きいも △	28 おかし ○	29 おかし △
昼食	振替休日		★お粥★小松菜の納豆和え ★カレイのミートソースかけ ★トマト★豆腐汁	★お粥★焼鮭 ★キャベツ煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキの煮つけ ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★豆腐汁	★野菜たっぷり塩うどん
材料			カレイ 挽肉 玉ねぎ 小松菜 人参 糸こん トマト 豆腐 長ネギ	鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン缶	ホキ 玉ねぎ 牛蒡 糸こん きゅうり もやし わかめ トマト 豆腐 椎茸 長ネギ	挽肉 うどん麺 キャベツ もやし 人参 椎茸 長ネギ わかれ 麪