



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						1 おかし △
昼食	 <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。 色々な旬の食べ物に挑戦してみましょう。</p> <p>○…湯冷まし △…お茶</p> 					★お粥★さわら野菜煮 ★お吸い物★フルーツ
材料						挽肉 さわらじゃが芋 玉ねぎ 人参
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 ★ブロッコリーツナ和え ★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	★お粥★さわら野菜煮 ★お吸い物★フルーツ
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 ブロッコリー 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	挽肉 さわらじゃが芋 玉ねぎ 人参
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 糸こんにゃく 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 糸こんにゃく 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 花巻	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 さわらじゃが芋 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 じゃが芋 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 ツナ缶 トマト 白菜 牛 蒡 長ネギ 糸こんにゃく 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 さわらじゃが芋 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	★お粥★さわら野菜煮 ★お吸い物★フルーツ
材料		カレイ 挽肉 玉ねぎ 小松菜 人参 納豆 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 糸こんにゃく 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 わかめ 麩	挽肉 さわらじゃが芋 玉ねぎ 人参