

# 11月の献立

	月	火	水	木	金	土
					1	2
おひる					<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白菜の味噌汁</li> <li>凍り豆腐の炒め煮</li> <li>粉ふき芋</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	～新米のおいしい季節～ どのおにぎりが、好きですか？				お好み焼き牛乳	おからポーロ牛乳
	4	5	6	7	8	9
おひる	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめの味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>エリンギのスキム入味噌汁</li> <li>さつまい芋コロッケ</li> <li>柿なます</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>もやしのすまし汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>大豆サラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃが芋のコンソメスープ</li> <li>さけの味噌マヨ焼き</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ラーメン</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ		豆乳パンケーキ牛乳	マカロニのあべかわ牛乳	じゃこマヨトースト牛乳	りんごマフィン牛乳	きな粉クッキー牛乳
	11	12	13	14	15	16
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>牛肉のすき焼き煮</li> <li>里芋の胡麻和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのコンソメスープ</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>ひじきのマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かき玉汁</li> <li>ししゃもの胡麻揚げ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>もずくの中華スープ</li> <li>麻婆白菜</li> <li>パンサンズー</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃこ入り味噌汁</li> <li>赤魚の煮付け</li> <li>白和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	バターラスク牛乳	りんご牛乳	ふかし芋牛乳	黒糖蒸しパン牛乳	ゆかりおむすびお茶	胡麻クッキー牛乳
	18	19	20	21	22	23
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくの中華スープ</li> <li>さけのちゃんちゃん焼き</li> <li>切干大根の中華サラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>筑前煮</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのコンソメスープ</li> <li>鶏肉のマーレード煮</li> <li>さつまい芋サラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>舞茸のスキム入味噌汁</li> <li>さばの竜田揚げ</li> <li>キャベツの酢の物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>切干大根のすまし汁</li> <li>和風ハンバーグ</li> <li>大根の胡麻ネーズ和え</li> </ul>	
おやつ	レーズン蒸しパン牛乳	小豆クッキー牛乳	さけおむすびお茶	煮豆牛乳	柿牛乳	
	25	26	27	28	29	30
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまい芋の味噌汁</li> <li>干草焼き</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>いかと里芋の煮物</li> <li>キャベツのお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのスキム入味噌汁</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>白菜とりんごのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめのすまし汁</li> <li>カレー豆腐</li> <li>大根なます</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風スバゲティー</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ	きな粉パンケーキ牛乳	青菜おむすびお茶	チンピン牛乳	みかん牛乳	さつまい芋ボンデケーキ牛乳	トマトカップケーキ牛乳

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。  
 ★発芽玄米・麦ごはんの日は、ひよこ・ぺんぎん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。  
 ★嗜むことを大切にするために、おやつの献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。

## 11月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 白菜のペースト	お粥 味噌汁(白菜) 豆腐の煮物 粉ふき芋・ネーブル	軟飯 味噌汁(白菜) 凍り豆腐の煮物 粉ふき芋・ネーブル	お米せんべい
2	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	おからポーロ
4	月	振替休日			
5	火	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁 赤魚の塩焼き ブロッコリーの煮浸し・ネーブル	豆乳パンケーキ
6	水	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁 さつま芋の焼きコロッケ スティック大根・バナナ	軟飯 味噌汁 さつま芋コロッケ スティック大根・バナナ	マカロニのあべかわ
7	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁 豚肉団子の煮物 スティック人参・りんごのコンポート	軟飯 すまし汁 豚肉団子の煮物 スティック人参・りんごのコンポート	青のりトースト
8	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 コンソメスープ(じゃが芋) たらの煮付け キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 コンソメスープ(じゃが芋) たらの味噌マヨ焼き キャベツのお浸し・バナナ	りんごマフィン
9	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	きな粉クッキー
11	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁(大根) 豆腐のそぼろ煮 里芋の煮物・バナナ	軟飯 味噌汁(大根) 豆腐のすきやき風煮 里芋の胡麻和え・バナナ	バターラスク
12	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 大根のペースト	お粥 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 スティック大根	軟飯 コンソメスープ 大豆入り豚肉団子の煮物 スティック大根	りんごのコンポート
13	水	すりつぶし粥 野菜スープ ブロッコリーのペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 かき玉汁 赤魚の天ぷら ブロッコリーのお浸し・ネーブル	ふかし芋
14	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 白菜のペースト	お粥 中華スープ 豆腐と白菜のそぼろ煮 スティック人参・りんごのコンポート	軟飯 中華スープ 麻婆白菜 スティック人参・りんごのコンポート	蒸しパン
15	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(大根) 赤魚の煮付け ほうれん草と豆腐の和え物・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え・ネーブル	塩おむすび
16	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト キャベツのペースト	お粥 そばろあんかけうどん (玉葱・人参・キャベツ・鶏ひき肉) バナナ	お粥 そばろあんかけうどん (玉葱・人参・キャベツ・鶏ひき肉) バナナ	胡麻クッキー
18	月	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト ブロッコリーのペースト	お粥 中華スープ(もずく) たらの煮付け ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 中華スープ(もずく) たらのちゃんちゃん焼き ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	蒸しパン
19	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(豆腐) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し・バナナ	小豆クッキー
20	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト さつま芋のペースト	お粥 コンソメスープ 鶏肉団子の煮物 さつま芋の煮物・ネーブル	軟飯 コンソメスープ 鶏肉団子の甘辛煮 さつま芋のサラダ・ネーブル	さけおむすび
21	木	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁 赤魚の煮付け キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁 赤魚の竜田揚げ キャベツのお浸し・ネーブル	煮豆
22	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(切干大根) 煮込みハンバーグ 大根の煮浸し	軟飯 すまし汁(切干大根) 和風ハンバーグ 大根のサラダ	バナナ
23	土	勤労感謝の日			
25	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 ミネストローネ(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 りんごのコンポート	軟飯 ハッシュドビーフ(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 りんごのコンポート	きな粉パンケーキ
26	火	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 煮込みハンバーグ ほうれん草の煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(さつま芋) ハンバーグ ほうれん草のお浸し・ネーブル	青菜おむすび
27	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁(豆腐) 赤魚と里芋の煮物 キャベツの煮浸し・バナナ	軟飯 すまし汁(豆腐) 赤魚と里芋の煮物 キャベツのお浸し・バナナ	ビスケット
28	木	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト 白菜のペースト	お粥 味噌汁 南瓜の焼きコロッケ 白菜の煮浸し	軟飯 味噌汁 南瓜コロッケ 白菜のサラダ	みかん
29	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁 豆腐のそぼろ煮 スティック大根・バナナ	軟飯 すまし汁 カレー豆腐 スティック大根・バナナ	さつま芋パンデケーキ
30	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	トマトカップケーキ

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。  
 ◎初期食の食材は、変わることがあります。  
 ◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。