

11月献立 【離乳食】		実幼保育園	
モグモグつぶし期(7~8カ月ごろ)		モグモグかみ期(9~12カ月ごろ)	
【主食】	【副食】	【主食】	【副食】
1(火)	8倍粥程度 ひき肉と青野菜の生姜煮 しらす大根 小松菜の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	ひき肉と青野菜の生姜煮 しらす大根 小松菜の味噌汁 フルーツ
2(水)	8倍粥程度 ホークチャップ わかめサラダ さつま汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	ホークチャップ わかめサラダ さつま汁 フルーツ
3(祝)	文化の日		
4(金)	8倍粥程度 鶏肉の野菜あんかけ 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参スープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉の野菜あんかけ 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参スープ フルーツ
5(土)	8倍粥程度 魚の蒸し焼き もやしと小松菜の胡麻あえ カブとわかめの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	魚の蒸し焼き もやしと小松菜の胡麻あえ カブとわかめの味噌汁 フルーツ
7(月)	8倍粥程度 生揚げのそぼろあんかけ 煮昆布 カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	生揚げのそぼろあんかけ 煮昆布 カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ
8(火)	8倍粥程度 魚とジャガイモの揚げ煮 ソーセージ 春雨とえのきのかき玉汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	魚とジャガイモの揚げ煮 ソーセージ 春雨とえのきのかき玉汁 フルーツ
9(水)	8倍粥程度 大豆とジャガイモのどろみ煮 わかめサラダ えのきの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	大豆とジャガイモのどろみ煮 わかめサラダ えのきの味噌汁 フルーツ
10(木)	8倍粥程度 鶏肉のケチャップ煮 さつまいもの甘煮 青菜のスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉のケチャップ煮 さつまいもの甘煮 青菜のスープ フルーツ
11(金)	8倍粥程度 生揚げと白菜の味噌煮込み ソーセージ 春雨と玉子のスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	生揚げと白菜の味噌煮込み ソーセージ 春雨と玉子のスープ フルーツ
12(土)	8倍粥程度 鶏肉の柔らか煮 こふさいも カブとわかめの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉の柔らか煮 こふさいも カブとわかめの味噌汁 フルーツ
14(月)	8倍粥程度 クリームシチュー シーザーサラダ わかめと玉子のスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	クリームシチュー シーザーサラダ わかめと玉子のスープ フルーツ
15(火)	8倍粥程度 ひき肉と青野菜の生姜あんかけ ほうれん草のお浸し 玉ねぎわかめの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	ひき肉と青野菜の生姜あんかけ ほうれん草のお浸し 玉ねぎわかめの味噌汁 フルーツ
16(水)	8倍粥程度 筑前煮 スパゲティサラダ チンゲン菜と玉子のスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	筑前煮 スパゲティサラダ チンゲン菜と玉子のスープ フルーツ
17(木)	8倍粥程度 肉じゃが 温野菜 わかめともやしの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	肉じゃが 温野菜 わかめともやしの味噌汁 フルーツ
18(金)	8倍粥程度 鶏肉の甘露煮 カブのおかか和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉の甘露煮 カブのおかか和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ
19(土)	8倍粥程度 魚の味噌煮 じゃがいもの煮っ転がし キャベツの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	魚の味噌煮 じゃがいもの煮っ転がし キャベツの味噌汁 フルーツ
21(月)	8倍粥程度 ミートローフ ブロッコリーの塩ゆで 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	ミートローフ ブロッコリーの塩ゆで 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ
22(火)	8倍粥程度 すき焼き風煮込み 温野菜 油揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	すき焼き風煮込み 温野菜 油揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ
23(祝)	勤労感謝の日		
24(木)	8倍粥程度 五目きんぴらあんかけ ツナそぼろ ソーメンと長ネギのすまし汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	五目きんぴらあんかけ ツナそぼろ ソーメンと長ネギのすまし汁 フルーツ
25(金)	8倍粥程度 豚肉のそぼろどぼろれん草煮 白菜の塩通し 豆腐の味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	豚肉のそぼろどぼろれん草煮 白菜の塩通し 豆腐の味噌汁 フルーツ
26(土)	8倍粥程度 魚の味噌煮込み じゃがいもの煮っ転がし キャベツの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	魚の味噌煮込み じゃがいもの煮っ転がし キャベツの味噌汁 フルーツ
28(月)	8倍粥程度 真たくさんの野菜コンソメ煮 ハッシュドポテト 大根と青菜のスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	真たくさんの野菜コンソメ煮 ハッシュドポテト 大根と青菜のスープ フルーツ
29(火)	8倍粥程度 八宝菜のあんかけ マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	八宝菜のあんかけ マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ
30(水)	8倍粥程度 鶏肉の味噌煮込み 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ	5倍粥 及び 3倍粥	鶏肉の味噌煮込み 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ

【3色食品群】

3色の食べ物を揃えましょう。
毎日の食事で、お子さんの好むものばかりを食べさせていると心身の成長に必要な栄養が偏る可能性があります。

主食、おかず、汁物を組み合わせる栄養バランスの良い食事を作しましょう！

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

