

離乳食だより 前期 11月



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 おかゆ ささ身煮 ささみ・だし 小松菜サラダ コーン・小松菜・胡瓜・トマト・だし 野菜汁 玉ねぎ・人参・だし	2 おかゆ こぶき芋 じゃが芋・塩 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・だし 鮭のクリームスープ 鮭・クリームコーン・玉ねぎ・コンソメ・塩	3 文化の日 	4 おかゆ ささみの煮物 ささみ・だし 野菜煮 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・だし 人参汁 人参・キャベツ・だし	5 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 人参ペースト 人参・だし かぶ汁 かぶ・だし	6 おかゆ 白身魚ペースト 白身魚・だし 野菜煮 人参・だし 豆腐汁 豆腐・大根・人参・だし
	8 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし ほうれん草の和えもの ほうれん草・白菜・人参・だし 豆腐汁 豆腐・人参・だし	9 おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐・人参・だし 胡瓜サラダ 人参・胡瓜・だし 人参スープ 人参・だし	10 おかゆ 豆腐ペースト 豆腐・だし 白菜の和え物 白菜・胡瓜・人参・だし 大根汁 玉ねぎ・大根・だし	11 おべんとうの日 	12 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし かぶの和えもの かぶ・大根・人参・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	13 おかゆ ささみペースト ささみ・だし ほうれん草とコーン煮 ほうれん草・コーン・人参・だし さつま芋汁 さつま芋・人参・だし
昼食	15 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 胡瓜煮 胡瓜・玉ねぎ・だし 野菜汁 玉ねぎ・長ねぎ・だし	16 おかゆ 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・だし 大根サラダ 大根・人参・コーン・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	17 おかゆ ささみペースト ささみ・だし ほうれん草サラダ ほうれん草・キャベツ・人参・だし 大根汁 大根・長ねぎ・人参・だし	18 おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・だし 野菜汁 玉ねぎ・人参・じゃが芋・だし	19 おかゆ ささ身煮 ささみ・だし チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜・キャベツ・人参・だし 人参汁 人参・玉ねぎ・だし	20 おかゆ ささみと野菜煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・コーン・だし 野菜汁 玉ねぎ・人参・だし
	22 おかゆ チキンペースト ささみ・玉ねぎ・だし さつま芋サラダ さつま芋・胡瓜・だし コーンスープ 玉ねぎ・クリームコーン・水・豆乳	23 勤労感謝の日 	24 おかゆ 豆腐ペースト 豆腐・だし 人参の煮物 人参・だし 煮込み汁 さつま芋・人参・白菜・だし・味噌	25 おかゆ ささみと野菜煮込み ささみ・豆腐・玉ねぎ・白菜・ねぎ・だし ブロッコリー煮 ブロッコリー・人参・コーン・だし 野菜汁 人参・玉ねぎ・だし	26 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 人参サラダ 人参・キャベツ・だし 野菜汁 人参・里芋・だし	27 おかゆ 鶏肉煮 ささみ・玉ねぎ・コーン・だし ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・だし 人参スープ 人参・玉ねぎ・だし
昼食	29 おかゆ 豆腐の野菜そぼろかけ 豆腐・小松菜・人参・だし 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・だし 人参汁 人参・だし	30 おかゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし 胡瓜ペースト 胡瓜・だし 野菜汁 玉ねぎ・人参・だし	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>			

離乳食だより 中期 11月



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 おかゆ ささ身煮 ささみ・だし・醤油・砂糖 小松菜サラダ コーン・小松菜・胡瓜・トマト・酢・砂糖・醤油 すまし汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩	2 おかゆ こぶき芋 じゃが芋・塩 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油 クリームスープ クリームコーン・玉ねぎ・だし	3 文化の日 	4 おかゆ ささみの煮物 ささみ・だし サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ごま・酢・砂糖・醤油 みそ汁 人参・キャベツ・葉ねぎ・だし・味噌	5 おかゆ 白身魚のかば焼き 白身魚・醤油・みりん・酒 人参さんぴら ピーマン・人参・ごま油・醤油・砂糖・みりん・白ごま みそ汁 かぶ・長ねぎ・だし・味噌	6 おかゆ 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 野菜スティック 人参 けんちん汁 豆腐・大根・人参・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩
	8 おかゆ 白身魚の竜田焼き 白身魚・みりん・醤油・片栗粉・油 ほうれん草の和えもの ほうれん草・白菜・人参・醤油 みそ汁 豆腐・人参・葉ねぎ・だし・味噌	9 おかゆ 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・片栗粉・ごま・醤油・みりん・塩・油 胡瓜サラダ 人参・胡瓜・砂糖・酢・醤油・ごま油 春雨スープ 春雨・人参・だし・醤油・塩	10 おかゆ 干草焼き 豆腐・油・鶏肉・醤油・砂糖・塩・酒 白菜のおかか和え 白菜・胡瓜・人参・かつお節・醤油 すまし汁 玉ねぎ・大根・だし・醤油・塩・酒	11 おべんとうの日 	12 おかゆ ささ身の揚げ焼き ささみ・醤油・酒・みりん・片栗粉・油 かぶの和えもの かぶ・大根・人参・かつお節 すまし汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	13 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし・醤油・みりん ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油・ごま油 みそ汁 さつまいも・人参・だし・味噌
	15 おかゆ 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・白ごま・醤油・ごま油・塩 みそ汁 玉ねぎ・里芋・長ねぎ・だし・味噌	16 おかゆ 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・水・砂糖・醤油・みりん 大根サラダ 大根・人参・コーン・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌	17 おかゆ レバー煮 鶏レバー・ささみ・だし・醤油・みりん 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・味噌・醤油 みそ汁 大根・長ねぎ・人参・だし・味噌	18 おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・みりん・砂糖 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・人参・じゃが芋・だし・味噌	19 おかゆ ささ身煮 ささみ・だし・醤油・みりん チンゲン菜の和え物 チンゲン菜・キャベツ・人参・醤油・砂糖 すまし汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・塩	20 おかゆ ささみ炒め ささみ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・コーン・かつお節・白ごま・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌
22 おかゆ チキンのコンソメ煮 鶏肉・玉ねぎ・水・コンソメ さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・酢・砂糖・醤油 コーンスープ 玉ねぎ・クリームコーン・水・豆乳・コンソメ・塩	23 勤労感謝の日 	24 おかゆ 厚焼き豆腐 豆腐・だし・醤油・砂糖・塩 人参の煮物 人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん みそ汁 さつまいも・人参・白菜・葉ねぎ・だし・味噌	25 おかゆ すき焼き風煮 ささみ・豆腐・玉ねぎ・白菜・ねぎ・醤油・みりん・酒・砂糖 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー・人参・コーン・ごま・醤油・砂糖 みそ汁 人参・玉ねぎ・だし・味噌	26 おかゆ 白身魚のみそ照り焼き 白身魚・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒 人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・酢・砂糖・醤油 のっぺい汁 人参・里芋・葉ねぎ・だし・醤油・塩	27 おかゆ 鶏の洋風煮 ささみ・玉ねぎ・コーン・コンソメ ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・醤油・ごま油 コンソメスープ 人参・玉ねぎ・水・コンソメ	
29 おかゆ 豆腐の野菜そぼろかけ 豆腐・小松菜・人参・油・醤油・砂糖・酒・水・片栗粉 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 みそ汁 人参・だし・味噌	30 おかゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん 胡瓜の酢の物 胡瓜・酢・砂糖・塩・ごま みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>				

離乳食だより 後期 11月

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 軟飯 ポークチャップ 豚肉・塩・油・ケチャップ・砂糖 小松菜サラダ コーン・小松菜・胡瓜・トマト・酢・砂糖・醤油 すまし汁 玉ねぎ・なめこ・栗ねぎ・だし・醤油・塩	2 軟飯 こぶき芋 じゃが芋・塩 もやしサラダ もやし・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油・ごま油 鮭のクリームスープ 鮭・クリームコーン・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・塩	3 文化の日 	4 軟飯 ささみの煮物 ささみ・だし・砂糖・醤油・みりん ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 みそ汁 人参・キャベツ・栗ねぎ・だし・味噌	5 軟飯 白身魚のかば焼き 白身魚・醤油・みりん・酒 れんこんきんぴら れんこん・ピーマン・人参・ごま油・醤油・砂糖・みりん・白ごま みそ汁 かぶ・長ねぎ・だし・味噌	6 ひじきごはん 米・ひじき・人参・干し椎茸・醤油・みりん・塩 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 野菜スティック 人参 けんちん汁 豆腐・鶏肉・大根・人参・椎茸・ごぼう・栗ねぎ・だし・酒・醤油・塩
	8 軟飯 白身魚の竜田焼き 白身魚・みりん・醤油・片栗粉・油 ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・人参・えのき・焼きのり・醤油 みそ汁 豆腐・人参・しめじ・栗ねぎ・だし・味噌	9 軟飯 豆腐のまご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・片栗粉・ごま・醤油・みりん・塩・油 切干大根サラダ 切干大根・ツナ・人参・胡瓜・砂糖・酢・醤油・ごま油 春雨スープ 春雨・人参・椎茸・だし・醤油・塩	10 夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・だし・醤油・みりん・塩 干草焼き 豆腐・油・鶏肉・グリーンピース・醤油・砂糖・塩・酒 白菜のおかか和え 白菜・胡瓜・人参・かつお節・醤油 すまし汁 玉ねぎ・えのき・大根・わかめ・だし・醤油・塩・酒	11 おべんとうの日 	12 きのこの炊き込み軟飯 米・ごぼう・人参・干し椎茸・しめじ・えのき・だし・塩・醤油・みりん・酒 ささみの揚げ焼き ささみ・醤油・酒・みりん・片栗粉・油 かぶの和えもの かぶ・大根・人参・かつお節 すまし汁 玉ねぎ・えのき・栗ねぎ・だし・醤油・塩	13 軟飯 ささみ煮 ささみ・だし・醤油・みりん ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油・ごま油 みそ汁 さつまいも・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌
昼食	15 軟飯 白身魚の青のり焼き 白身魚・青のり・塩 チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・白ごま・焼きのり・醤油・ごま油・塩 みそ汁 玉ねぎ・里芋・長ねぎ・だし・味噌	16 軟飯 肉じゃが 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・水・砂糖・醤油・みりん 大根サラダ 大根・人参・コーン・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・えのき・栗ねぎ・だし・味噌	17 軟飯 レバー煮 鶏レバー・鶏肉・だし・醤油・みりん 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・味噌・醤油 みそ汁 大根・長ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	18 軟飯 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・みりん・砂糖 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油 豚汁 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・だし・味噌	19 軟飯 ささ身煮 ささみ・だし・醤油・みりん チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜・キャベツ・人参・ツナ・醤油・砂糖 すまし汁 人参・玉ねぎ・椎茸・栗ねぎ・だし・醤油・みりん・塩	20 軟飯 ささみ炒め ささみ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・コーン・かつお節・白ごま・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・えのき・栗ねぎ・だし・味噌
	22 軟飯 チキンのコンソメ煮 鶏肉・玉ねぎ・水・コンソメ さつまいもサラダ さつまいも・胡瓜・酢・砂糖・醤油 コーンスープ 玉ねぎ・クリームコーン・水・豆乳・コンソメ・塩	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 厚焼き豆腐 豆腐・だし・醤油・砂糖・塩 切干大根の煮物 切干大根・人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん 豚汁 豚肉・さつまいも・人参・ごぼう・もやし・白菜・栗ねぎ・えのき・だし・味噌	25 軟飯 すき焼き風煮 ささみ・豆腐・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・醤油・みりん・酒・砂糖 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー・人参・コーン・ごま・醤油・砂糖 みそ汁 人参・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌	26 軟飯 白身魚のみそ照り焼き 白身魚・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒 人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・ツナ・酢・砂糖・醤油 のっぺい汁 鶏肉・人参・里芋・ごぼう・椎茸・栗ねぎ・だし・醤油・塩	27 軟飯 鶏の洋風煮 鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・コンソメ ひじきのサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・醤油・ごま油 コンソメスープ 人参・玉ねぎ・しめじ・水・コンソメ
昼食	29 軟飯 豆腐の野菜そぼろかけ 豆腐・小松菜・人参・豚ひき肉・油・醤油・砂糖・酒・水・片栗粉 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 みそ汁 もやし・人参・わかめ・だし・味噌	30 軟飯 かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん 胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜・もやし・わかめ・酢・砂糖・塩・ごま みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>			