

11月 離乳完了期・献立予定表

ベビーから一
令和4年11月

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	火	ウエハース	ごはん	納豆・鮭の塩焼き 青菜のごま和え きのこのすまし汁	精白米、納豆、鮭、ほうれんそう、 にんじん、ごま、えのき、ねぎ	マッシュスイートポ テト	さつまいも、牛乳
2	16	水	おせんべい	秋のきのこミ ートソースパスタ	キャベツとにんじんのサラダ じゃが芋のスープ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、 えのき、玉ねぎ、にんじん、ピーマ ン、トマト、キャベツ、チーズ、 じゃがいも	お好み焼き	キャベツ、豚肉、薄 力粉、かつお節、青 のり
-	17	木	ビスケット	中華丼	春雨サラダ 豆腐のスープ	精白米、豚肉、白菜、にんじん、し いたけ、ちんげん菜、春雨、きゅう り、ごま、豆腐、ねぎ	ヨーグルトケーキ ス	ホットケーキミッ クス、ヨーグルト
4	18	金	クッキー	食パン	鶏肉のトマト煮 さといものポテトサラダ キャベツのスープ	食パン、鶏肉、ブロッコリー、ピー マン、しめじ、トマト、里芋、きゅ うり、コーン、マヨネーズ、キャ ベツ、にんじん	おかかチーズおにぎ り	精白米、かつお節、 チーズ
5	19	土	ウエハース	カレーピラフ	ほうれんそうサラダ 玉ねぎとトマトのスープ	精白米、ツナ、玉ねぎ、ピーマン、 ほうれん草、にんじん、チーズ、マ ヨネーズ、トマト	むしパン	ホットケーキミッ クス、牛乳
7	21	月	おせんべい	さつまいもごは ん	お豆腐入りつくね ブロッコリーのおかか和え きのこのおみそ汁	精白米、さつまいも、ごま、鶏ひき 肉、豆腐、玉ねぎ、ブロッコリー、 かつお節、えのき、ねぎ	マッシュポテト	じゃがいも、牛乳
8	22	火	ビスケット	ごはん	キーマカレー コールスロー ほうれんそうスープ	精白米、ひき肉(豚・鶏)、にんじ ん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン、マヨネーズ、ほ うれんそう	バナナむしパン	ホットケーキミッ クス、バナナ、牛乳
9	30	水	クッキー	豚汁うどん	かぼちゃサラダ	うどん、豚肉、たまねぎ、しいた け、だいこん、にんじん、ごぼう。 油揚げ、かぼちゃ、ヨーグルト	ゼリーフライ風おや き	じゃがいも、おか ら、にんじん、たま ねぎ、薄力粉、パン 粉
10	-	木	ウエハース	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれんそうのいそべ和え 根菜のおみそ汁	精白米、ぶり、薄力粉、ほうれんそ う、のり、じゃがいも、にんじん、 だいこん、しめじ	きな粉サンド	食パン、きな粉、 牛乳
11	25	金	おせんべい	おからパン	きのこことさつま芋のクリームシ チュー ブロッコリーサラダ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、さつ まいも、しめじ、牛乳、ブロッコ リー、コーン	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、 かつお節
12	26	土	ビスケット	ソース焼うどん	もやしとささみの和えもの わかめスープ	うどん、豚肉、にんじん、キャ ベツ、しいたけ、かつお節、もやし、 ささみ、のり、ねぎ、わかめ	焼きおにぎり	精白米、ごま
14	28	月	クッキー	ごはん	いも煮 もやしと青菜のナムル だいこんのお味噌汁	精白米、豚肉、里芋、ごぼう、ね ぎ、しめじ、もやし、小松菜、ご ま、だいこん	ミルクスティックピ スケット	ホットケーキミッ クス、牛乳
-	29	火	ウエハース	ごはん	鶏の和風ソテー ひじきサラダ わかめのすまし汁	精白米、鶏肉、ひじき、にんじん、 いんげん、マヨネーズ、ごま、ね ぎ、わかめ、豆腐	さつま芋のオレンジ 煮	さつまいも、オレ ンジジュース
おたのしみかい おたんじょうびかい 24日(木)		おせんべい	チキンとコーン のドリア	ミネストローネ	精白米、とりひき肉、コーン、たま ねぎ、ブロッコリー、牛乳、チー ズ、にんじん、キャベツ、じゃがい も、しめじ、トマト、ウインナー	ババロア	牛乳、クリーム、ゼ ラチン、いちごジャ ム	

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*14・28日のいも煮：山形県の郷土料理。さといも、ねぎ、きのこ、お肉などを煮るお料理。

みそ味や、しょうゆ味など地域でも味付けが異なるようです。

*11月24日は「和食の日」。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食 ー日本の伝統的な食文化ー」登録されました。

旬など季節感を大事にしたり、栄養バランスも整いやすい和食。日常の食事にも積極的に取り入れていきましょう♪

