

11月の予定献立表【離乳食 中期・後期】



発行日：令和 2年 10 月吉日
 作成者：管理栄養士 上原

日 曜	献立名			主な材料		
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
2 月	たまごボーロ	大豆のおかゆ キャベツサラダ あまにんじん	紅茶ケーキ	たまごボーロ、米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキミックス	大豆、鶏肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ
3 火	文化の日					
4 水	マンナ	おかゆ、おろしハンバーグ カリフラワーのサラダ おふとあげのみそ汁	鮭のおかゆ	マンナ、米、パン粉、焼きふ	豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、サケフレーク	たまねぎ、だいこん、カリフラワー、にんじん、とうもろこし
5 木	たまごボーロ	おかゆ、赤魚のだし煮 だいこんの煮物 ちんげんさいのみそ汁	ミルクかん	たまごボーロ、米、砂糖、片栗粉	赤魚、みそ、粉ミルク	だいこん、えだまめ、ちんげんさい、にんじん、たまねぎ
6 金	野菜せんべい	おかゆ、八宝菜風野菜煮 じゃがいもの和え物 たまねぎスープ	きなこクッキー	野菜せんべい、米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	豚肉、きなこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、さやいんげん、レタス
7 土	お米せんべい	お弁当	野菜せんべい	お米せんべい、野菜せんべい		
9 月	たまごボーロ	おかゆ、とうふのたまねぎソースかけ 白菜のたくたく煮 きのこスープ	コーンフレーククッキー	たまごボーロ、米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク	絹ごし豆腐、豚肉	たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、えのき、まいたけ、エリンギ
10 火	野菜せんべい	おかゆ、ししゃものだし煮 ごぼうサラダ 切り干し大根のみそ汁	青菜のおかゆ	野菜せんべい、米	ししゃも、ツナ、ひじき、油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、切り干し大根、たまねぎ、こまつな
11 水	マンナ	おかゆ、揚げないコロッケ たまねぎサラダ お豆のスープ	ホットケーキ	マンナ、米、じゃがいも、ホットケーキミックス	鶏ささみ、大豆	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、ミックスビーンズ
12 木	たまごボーロ	おかゆ、肉じゃが 春菊の白和え なめこのみそ汁	ホットケーキ	たまごボーロ、米、じゃがいも、ホットケーキミックス	牛肉、絹ごし豆腐、ひじき、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しゅんぎく、なめこ
13 金	野菜せんべい	おかゆ、さばのトマト煮込み さつまいもサラダ たまねぎスープ	干しぶどうの蒸しパン	野菜せんべい、米、さつまいも、ホットケーキミックス	さば	トマト缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、干しぶどう
14 土	お米せんべい	お弁当	野菜せんべい	お米せんべい、野菜せんべい		
16 月	たまごボーロ	おかゆ、鶏肉のみぞれ煮 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	れんこんのやわらか煮	たまごボーロ、米	鶏肉、油揚げ、みそ	だいこん、切り干し大根、さやいんげん、にんじん、はくさい、たまねぎ、れんこん
17 火	野菜せんべい	おかゆ、鮭のちゃんちゃん煮 じゃがコーン 白菜のすまし汁	蒸しパン	野菜せんべい、米、じゃがいも、ホットケーキミックス	鮭、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、とうもろこし、はくさい
18 水	マンナ	おかゆ、豆腐と青菜煮込み 里芋のだし煮 豚汁	きなこおはぎ	マンナ、米	絹ごし豆腐、豚肉、油揚げ、きなこ	しゅんぎく、長ネギ、にんじん、たまねぎ、さといも、だいこん
19 木	たまごボーロ	おかゆ、白身魚のだし煮 白菜とじゃがいもの豆乳クリーム煮 ごぼうスープ	おあげさんのおかゆ	たまごボーロ、米、じゃがいも、砂糖	ホキ、ツナ、豆乳、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう
20 金	野菜せんべい	おかゆ、野菜炒め煮 高野のきのこあんかけ わかめスープ	ピザトースト風パン	野菜せんべい、米、砂糖、片栗粉、小麦粉	豚肉、凍り豆腐、わかめ	キャベツ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、しめじ、えのき、葉ねぎ、しいたけ、とうもろこし
21 土	お米せんべい	お弁当	野菜せんべい	お米せんべい、野菜せんべい		
23 月	勤労感謝の日					
24 火	野菜せんべい	おかゆ、肉団子と野菜のあんかけ キャベツのわかめサラダ もやしスープ	おかかのおにぎり	野菜せんべい、米	豚ひき肉、木綿豆腐、わかめ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、とうもろこし
25 水	マンナ	おかゆ、さわらのみそ煮 きんぴらごぼう とうふのすまし汁	マッシュポテト	マンナ、米、じゃがいも、片栗粉	さわら、みそ、木綿豆腐、わかめ	ごぼう、にんじん、たまねぎ
26 木	たまごボーロ	おかゆ、肉豆腐 だいこんのサラダ さつまいものみそ汁	にんじんのホットケーキ	たまごボーロ、米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖	木綿豆腐、牛肉、油揚げ	たまねぎ、しめじ、だいこん、にんじん
27 金	野菜せんべい	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ	さつまいも寒天	野菜せんべい、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、寒天	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト缶、ブロッコリー、りんご
28 土	お米せんべい	お弁当	野菜せんべい	お米せんべい、野菜せんべい		
30 月	たまごボーロ	おかゆ、豆腐の野菜ソースかけ れんこんサラダ にんじんスープ	ひじきのおやき	たまごボーロ、米、小麦粉、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ、ひじき	しめじ、えりんぎ、まいたけ、れんこん、みずな、とうもろこし、にんじん、たまねぎ

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。