

11月の予定献立表

離乳食 (中期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年11月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
2	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	おじや すまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん キャベツ たまねぎ 温州みかん ほうれんそう (冷)	
4	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 かき	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ 柿 こまつな	
5	木	おかゆ 魚のみどりあんかけ ほうれん草のすまし汁 りんご	おじや すまし汁	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	ほうれんそう たまねぎ ほうれんそう りんご にんじん	
6	金	♪お弁当会♪	ヨーグルト お米のせんべい				
7	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも	レタス トマト たまねぎ バナナ にんじん	
9	月	おかゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 みかん	おじや 南瓜ミルクマッシュ	鶏もも肉 皮なし 大豆 水煮 粉ミルク	精白米 かたくり粉	たまねぎ ホールトマト缶詰 イングン キャベツ 温州みかん にんじん かぼちゃ	
10	火	おかゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 梨	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米	たまねぎ にんじん 大根 ほうれんそう 梨 あおさ	
11	水	おかゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜のすまし汁 かき	パン粥 すまし汁	鶏もも肉 皮なし 粉ミルク しらす干し	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	ピーマン たまねぎ ホールトマト缶詰 ちんげん菜 柿 にんじん キャベツ	
12	木	おかゆ 豆腐ハンバーグ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 無塩バター おつゆ麩	にんじん 大根 ネーブル 生 たまねぎ	
13	金	おかゆ 魚のみみじおろし煮 そうめん トロトロスープ りんご	おじや すまし汁	べに鮭	精白米 そうめん 乾 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな りんご	
14	土	おかゆ 白菜と鶏肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 しらす干し	精白米	白菜 にんじん 温州みかん ピーマン	
16	月	おかゆ 豆腐団子のもみじあんかけ そうめんトロトロスープ バナナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 豚挽き肉	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	たまねぎ にんじん グリンピース バナナ イングン ブロッコリー	
17	火	おかゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 かき	おじや そうめんトロトロスープ	白身魚	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	ほうれんそう (冷) たまねぎ 大根 にんじん 柿 キャベツ	
18	水	おかゆ お肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや おやき	豚もも 赤肉 プロセスチーズ	精白米 おつゆ麩 じゃがいも 無塩バター	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 温州みかん ほうれんそう	
19	木	おかゆ 魚の野菜あん ゆし豆腐 (離乳) オレンジ	パン粥 (きな粉) すまし汁	白身魚 ゆし豆腐 きな粉 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし) おつゆ麩	もやし にんじん トマト ネーブル 生	
20	金	おかゆ 豆腐の野菜あん すまし汁 かき	おじや ポテトおやき	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも おつゆ麩	にんじん もやし 柿 ブロッコリー	
21	土	うどんスープ さつま芋マッシュ バナナ	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス	うどん ゆで さつまいも 精白米	キャベツ にんじん バナナ	
23	月	勤労感謝の日 (休園)					
24	火	おかゆ 鮭のクリーム煮 すまし汁 りんご	パン粥 (きな粉) すまし汁	べに鮭 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	白菜 にんじん ちんげん菜 たまねぎ りんご キャベツ	
25	水	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米	たまねぎ なす ホールトマト缶詰 ほうれんそう 温州みかん にんじん かぼちゃ	
26	木	おかゆ 豚肉と大根の柔らか煮 すまし汁 かき	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス	精白米 おつゆ麩	大根 にんじん こまつな 柿 たまねぎ かぼちゃ	
27	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん トマト 大根 ネーブル 生 たまねぎ	
28	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ こまつな 温州みかん	
30	月	おかゆ 白身魚のクリーム煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク 絹ごし豆腐	精白米	白菜 イングン ほうれんそう 温州みかん にんじん	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※1日、8日、15日、22日、29日は日曜日でお休みです