

# くじら認定こども園離乳食献立表【11月】

栄養士より

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	火	おかゆ	すまし汁	鶏のパン粉焼き、きゅうりの和え物	クッキー
2	水	おかゆ	はくさいスープ	さかなの煮物、にんじんの煮物	つきあげ
3	木			文化の日	
4	金	五目うどん		さかなの煮物、かぼちゃの煮物	食パン
5	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、りんごサラダ	せんべい
6	日				
7	月	おかゆ	すまし汁	とうふの炒め煮、のり塩ポテト、みかん	きな粉マカロニ
8	火	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、フルーツヨーグルト	スイートポテト
9	水	おかゆ	けんちん汁	レバーの煮物、かぼちゃのサラダ	麩のラスク
10	木	食パン	ミネストローネ	さかなのムニエル、きゅうりの和え物、バナナ	おかゆ
11	金			秋の遠足 お弁当の日	にんじんブリッツ
12	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、ブロッコリー和え物	せんべい
13	日				
14	月	おかゆ	みそ汁	豆腐の煮物、ひじきサラダ	クラッカー
15	火	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、じゃがいも煮	ホットケーキ
16	水	おかゆ	すまし汁	さかなのコーンマヨ焼き、だいこんの煮物、バナナ	いももち
17	木	おかゆ	みそ汁	とりの煮物、さつまいものサラダ	食パン
18	金	食パン	ワケルイ風スープ	ミートボールのトマト煮、リエージュサラダ	クッキー
19	土	スパゲッティ煮	じゃが芋スープ	コールスローサラダ	せんべい
20	日				
21	月	おかゆ	みそ汁	とうふのそぼろ煮、かぼちゃの煮物、みかん	五平もち
22	火	いもがゆ	すまし汁	さけのホイル焼き、ブロッコリーの和え物、バナナ	クッキー
23	水			勤労感謝の日	
24	木	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、キャベツの和え物、りんご	食パン
25	金	おかゆ	キャベツスープ	ささみの煮物、にんじんの和え物	きな粉ケーキ
26	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
27	日				
28	月	おかゆ	すまし汁	さかなのあんかけ、さつまいもの煮物	フルーツポンチ
29	火	食パン	かぼちゃスープ	とうふの煮物、マカロニサラダ	おかゆ
30	火	おかゆ	ごもく汁	とりの煮物、キャベツのソテー、バナナ	にんじん蒸しパン

毎月19日は食育の日。

今月はベルギーの献立を提供します。ワテルゾーイはベルギー北部の郷土料理です。肉類をゆでた煮汁にクリームと卵黄を入れて作ります。シチューのようなものですがとろみはついていません。ベルギーでは大きめのミートボールをトマトやクリームソースで煮込んだものがよく食べられ、付け合わせにフライドポテトやマッシュポテトが添えられます。リエージュサラダは酢の入った温野菜サラダで、リエージュ地方の伝統的な家庭料理です。スペキュロスにはシナモンやスパイスが入ったバターたっぷりのビスケットです。お楽しみに。

「実りの秋」と言われるように秋は新米、なす・さつまいも・きのこなど美味しい食べ物が出回る季節です。いろいろな食材を味わいたいですね。



☆都合により献立を変更する場合がございます