

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、さつま芋のサラダ	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、さつま芋の煮物	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・さつま芋・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。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



☆都合により献立を変更する場合がございます