

くじら保育園 離乳食献立表【11月】



	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 日				
2 月	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、きゅうりの和え物	クッキー
3 火			文化の日	
4 水	パンがゆ	ミネストローネ	さかなの煮物、にんじんの和え物、バナナ	おかゆ
5 木	煮込みうどん		さかなの煮物、きゅうりの和え物	スイートポテト
6 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ブロッコリー煮	ジャムサンド
7 土	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、キャベツ煮	ビスケット
8 日				
9 月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、だいこんの煮物、みかん	にんじん蒸しパン
10 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マッシュポテト、煮りんご	麩のラスク
11 水	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、キャベツの煮物、オレンジ	きな粉マカロニ
12 木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、さつま芋の煮物	フルーツポンチ
13 金			秋の遠足 お弁当の日	ジャムサンド
14 土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ブロッコリー煮	せんべい
15 日				
16 月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの煮物	ホットケーキ
17 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ブロッコリー煮、バナナ	いももち
18 水	パンがゆ	すまし汁	とうふの煮物、かぼちゃの煮物	おかゆ
19 木	おかゆ	にゅうめん汁	さかなの煮物、とうふと大根の煮物	蒸しパン
20 金	おかゆ	やさいスープ	レバーの煮物、ブロッコリー煮	五平もち
21 土	スパゲティ煮	やさいスープ	キャベツの和え物	せんべい
22 日				
23 月			勤労感謝の日	
24 火	おかゆ	すまし汁	じゃがいもの煮物、にんじんの和え物、フルーツヨーグルト	コーンフレーク煮
25 水	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、マッシュかぼちゃ	ジャムサンド
26 木	おかゆ	すまし汁	とうふの炒め煮、ひじきの煮物	クラッカー
27 金	おかゆ	やさいスープ	とりと野菜の煮物	りんごケーキ
28 土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、野菜の煮物	せんべい
29 日				
30 月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物。さつま芋煮、バナナ	じゃこクッキー

栄養士より

毎月19日は食育の日。

今月は近畿地方の献立を提供します。

にゅうめんとは、そうめんを温かいダシで食べる料理で全国的に知られていますが、奈良県が発祥の郷土料理です。じゃぶ煮は兵庫県新温泉町の郷土料理で煮る時に野菜から水分が「じゃぶじゃぶ」と出ることによって由来しているそうです。黒豆は兵庫県丹波の特産品です。たこ焼きなど粉物文化が有名な大阪のお好み焼きをアレンジして提供します。お楽しみに

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