

令和7年11月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	11月8日はいい歯の日。 1 (い) 1 (い) 8 (は) の語呂合わせをもとに設定されました。 いい歯=丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は 「カルシウム」です。 カルシウムは、骨と歯を作るために必要な栄養素で、 子供のころから少しずつ体に蓄えられます。	牛乳・乳製品をとりましょう！ カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、 牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が 高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムが とれます。 1日200ml～400mlを目標にとりましょう。		1		
3時のおやつ						豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし じゃが芋
昼食	3	4	5	6	7	8
	文化の日	合挽肉（豚肉） 大豆 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 小松菜 ピーマン	白身魚 納豆 人参 里芋 山東菜 きゅうり しめじ	ぐーや しらす 白菜 わかめ なす じゃが芋 玉ねぎ	豚肉 レタス トマト かぼちゃ 玉ねぎ ひじき 舞茸	お弁当の日
3時のおやつ		かぼちゃ オレンジ	大根 りんご	さつまいも パイン	冬瓜 柿	さつまいも
昼食	10	11	12	13	14	15
	赤身魚 人参 白菜 いんげん パプリカ 長いも もずく	レバー（ささみ）卵 人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 きゅうり	手羽元（ささみ） トマト ほうれん草 長ネギ 人参 里芋 わかめ	さんま（白身魚） 大豆 人参 きゅうり えのき 冬瓜 山東菜	お弁当会	豚肉 人参 玉ねぎ 大根 じゃがいも わかめ
3時のおやつ	大根 オレンジ	昆布 りんご	じゃが芋 柿	さつまいも オレンジ	かぼちゃ 柿	昆布
昼食	17	18	19	20	21	22
	牛肉（豚肉） 人参 玉ねぎ ナス じゃが芋 ブロッコリー キャベツ	さば（白身魚）豆腐 人参 いんげん 玉ねぎ 白菜 ひじき	ぐーやー もやし きゅうり じゃが芋 大根 小松菜 椎茸	鮭 卵 冬瓜 えのき 玉ねぎ ブロッコリー さつまいも	鶏肉 もやし ほうれん草 人参 里芋 もずく 長ネギ	ささみ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ わかめ きやべつ
3時のおやつ	ごぼう 梨	卵（大根）オレンジ	トマト バナナ	かぼちゃ りんご	じゃが芋 オレンジ	さつまいも
昼食	24	25	26	27	28	29
	ふりかえきゅうじつ 振替休日 (勤労感謝の日)	鶏ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 かぼちゃ 舞茸	さば（白身魚）卵 しめじ きゅうり 白菜 じゃが芋 昆布	鶏肉 きやべつ パプリカ 人参 玉ねぎ 昆布 長芋	豚ロース しらす 人参 いんげん 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	白身魚 人参 玉ねぎ ジャガイモ きやべつ わかめ
3時のおやつ		レバー りんご	さつまいも 柿	冬瓜 りんご	大根 オレンジ	かぼちゃ

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。