R８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	2	3	4	5	6	7
	鶏もも肉　たまご 人参　玉ねぎ　じゃが芋 ほうれん草　しめじ	文化の日	豚ロース かぼちゃ　大根　いんげん キャベツ　パプリカ　わかめ	さんま(白身魚)　豆腐 人参　冬瓜　舞茸 山東菜　きゅうり	鶏もも肉　納豆 人参　じゃが芋　えのき 小松菜　もやし	ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ パクチョイ　もずく
3時のおやつ	さつま芋　パイン		レバー　りんご	トマト　バナナ	大根　洋梨	ゆで卵
昼食	9	10	11	12	13	14
	豚ひき肉(ささみ) 人参　玉ねぎ　茄子 小松菜　エリンギ　わかめ	豚ロース(ささみ)　しらす かぼちゃ　大根　トマト キャベツ　しめじ	さば(白身魚)　大豆 人参　じゃが芋　きゅうり ほうれん草　もずく	鶏もも肉　たまご 人参　冬瓜　ひじき チンゲン菜　切り干し大根	お弁当会	ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ 白菜　ひじき
3時のおやつ	じゃが芋　オレンジ	さつま芋　りんご	かぼちゃ　オレンジ	昆布　グレープフルーツ	大根　パイン	さつま芋
昼食	16	17	18	19	20	21
	鶏もも肉　豆腐 かぼちゃ　えのき　昆布 ほうれん草　パプリカ	鮭　納豆 人参　じゃが芋　しめじ 白菜　ブロッコリー	ぐーや 人参　冬瓜　もやし キャベツ　干し椎茸　茄子	豚レバー　しらす 人参　冬瓜　玉ねぎ 小松菜　ピーマン	豚ひき肉 かぼちゃ　トマト　ごぼう チンゲン菜　舞茸　わかめ	お弁当の日
3時のおやつ	じゃが芋　オレンジ	ゆで卵　パイン	大根　梨	さつま芋　バナナ	人参　りんご	ごぼう
昼食	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	ぐーや　たまご 人参　じゃが芋　玉ねぎ 山東菜　ブロッコリー	ささみ かぼちゃ　アスパラ　豆苗 キャベツ　パプリカ　ひじき	まぐろ(白身魚)　豆腐 人参　大根　しめじ 白菜　きゅうり	鶏もも肉　納豆 人参　じゃが芋　椎茸 小松菜　もやし　長ネギ	ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ 小松菜　わかめ
3時のおやつ		きゅうり　バナナ	大根　りんご	かぼちゃ　キウイ	さつま芋　りんご	じゃが芋
昼食	30	／／ 11月24日は「和食の日」です◒ 和食が日本の大切な食文化であることを見直し、 次の世代に伝えていくことを目的として設けられました。 和食は、ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた 栄養バランスのよい食事です。 だしのうま味を活かすことで、塩分をとりすぎない工夫もできます。 毎日の食事の中でも和食の良さを感じてみましょう。				
	白身魚 人参　大根　いんげん ほうれん草　エリンギ　もずく					
3時のおやつ	ごぼう　りんご					

身近な和食文化

「いただきます」「ごちそうさま」と言う
自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは日本ならでは。

旬の食材を使っている
四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目で楽しんでいる。





★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。