



# 11月 離乳食献立表(後期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

| 日  | 曜日 | 献立名 |   | 主な材料  | 日  | 曜日 | 献立名 |  | 主な材料  |
|----|----|-----|---|---|----|----|-----|--|---|
|    |    | 主食  | おかず   |   |    |    | 主食  | おかず  |   |
| 1  | 火  | 軟飯  | 豚ひき肉の春雨丼<br>三度豆のごま和え<br>ニラと豆腐のスープ           | 豚ミンチ・もやし・小松菜・人参・春雨・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油<br>三度豆・ごま・醤油<br>ニラ・豆腐・醤油 | 16 | 水  | 軟飯  | 玉ねぎと人参のそぼろあんかけ<br>三度豆のくたくた煮<br>大根となめこのみそ汁    | 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉<br>三度豆・醤油<br>大根・なめこ・みそ                 |
| 2  | 水  | 軟飯  | 白身魚のみそ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>のっぺい汁               | 白身魚・砂糖・みそ<br>ほうれん草・おかか・醤油<br>大根・人参・厚揚げ・里芋・椎茸・醤油・片栗粉       | 17 | 木  | 軟飯  | コロコロハンバーグ<br>さつまいもの甘煮<br>豆腐と三つ葉のすまし汁         | 鶏ミンチ・麩・人参・醤油・サラダ油<br>さつまいも・砂糖<br>豆腐・三つ葉・醤油                |
| 3  | 木  |     | 文化の日  |   | 18 | 金  | 軟飯  | 白身魚と人参のうすくず煮<br>キャベツのおかか煮<br>レタススープ          | 白身魚・人参・青菜・醤油・片栗粉<br>キャベツ・おかか・醤油<br>レタス・人参・醤油              |
| 4  | 金  | 軟飯  | 高野豆腐とほうれん草の煮物<br>野菜スティック<br>里芋とねぎのみそ汁       | 高野豆腐・ほうれん草・醤油<br>人参・大根<br>里芋・ねぎ・みそ                        | 19 | 土  | 軟飯  | 筑前煮<br>小松菜のポッテリ煮<br>うす揚げと玉ねぎのすまし汁            | 鶏ミンチ・人参・里芋・醤油<br>小松菜・醤油<br>うす揚げ・玉ねぎ・醤油                    |
| 5  | 土  | 軟飯  | ハヤシライス<br>キャベツのやわらか煮<br>麩とほうれん草のすまし汁        | 牛ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・トマトケチャップ<br>キャベツ・醤油<br>麩・ほうれん草・醤油       | 21 | 月  | 軟飯  | 豆腐とひき肉のおだんご<br>ハリハリサラダ<br>麩と青菜のみそ汁           | 豆腐・鶏ミンチ・片栗粉・塩・醤油・砂糖<br>干切大根・ツナ缶・人参・醤油<br>麩・青菜・みそ          |
| 7  | 月  | うどん | 野菜煮こみうどん<br>三度豆のおかか和え<br>さつまいもだんご/バイクドバナナ   | うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋<br>三度豆・おかか・醤油<br>さつまいも/バナナ             | 22 | 火  | 軟飯  | 豆腐とほうれん草の炒め煮<br>アップルポテト<br>スパシチュー            | 豆腐・ほうれん草・油・醤油<br>りんご・じゃが芋<br>白菜・玉ねぎ・人参・スパゲティ・醤油           |
| 8  | 火  | 軟飯  | 肉だんご<br>ブロッコリーと麩のおひたし<br>白菜としめじの野菜スープ       | 豚ミンチ・玉ねぎ・豆腐・塩・片栗粉<br>ブロッコリー・麩・醤油<br>白菜・しめじ・醤油             | 23 | 水  |     | 勤労感謝の日                                       |   |
| 9  | 水  | 軟飯  | 鮭のチャンチャン焼き<br>干切大根のくたくた煮<br>麩とねぎのすまし汁       | 鮭・玉ねぎ・キャベツ・人参・えのき・みそ・砂糖・淡口醤油<br>干切大根・人参・醤油<br>麩・ねぎ・醤油     | 24 | 木  | 軟飯  | 煮魚<br>野菜のつぶつぶマッシュ<br>麩とわかめのみそ汁               | 白身魚・醤油・砂糖<br>人参・じゃが芋・三度豆・醤油<br>麩・わかめ・みそ                   |
| 10 | 木  | 軟飯  | 炒り鶏<br>小松菜とツナの和え物<br>玉ねぎとわかめのみそ汁            | 鶏ミンチ・人参・大根・三度豆・里芋・砂糖・淡口醤油・ごま油<br>小松菜・ツナ・醤油<br>玉ねぎ・わかめ・みそ  | 25 | 金  | 軟飯  | マーボー豆腐<br>キャベツのうま煮<br>きゅうりのスープ               | 豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・トマトケチャップ・醤油・ごま油・片栗粉<br>キャベツ・醤油<br>きゅうり・醤油  |
| 11 | 金  | 軟飯  | 中華丼<br>かぼちゃの甘煮<br>トマトとわかめのみそ汁               | 豚ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ごま油・醤油・片栗粉<br>かぼちゃ・砂糖<br>トマト・わかめ・みそ     | 26 | 土  | 軟飯  | 高野豆腐と人参の煮物<br>小松菜のやわらか煮<br>野菜たっぷりスープ         | 高野豆腐・人参・醤油<br>小松菜・醤油<br>玉ねぎ・人参・じゃがいも・醤油                   |
| 12 | 土  | 軟飯  | あんかけ豆腐<br>じゃが芋と人参の煮物<br>コーンスープ              | 豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉<br>じゃが芋・人参・醤油<br>玉ねぎ・コーンクリーム缶・小麦粉・塩       | 28 | 月  | うどん | みそ煮込みうどん<br>ほうれん草ののり和え<br>さつまいものコロコロ煮/バナナの甘煮 | うどん・豚ミンチ・キャベツ・たまねぎ・人参・みそ<br>ほうれん草・もみのり<br>さつまいも/バナナ・砂糖    |
| 14 | 月  | 軟飯  | 高野豆腐と人参のあっさり煮<br>ほうれん草とえのきのお浸し<br>豆腐とねぎのみそ汁 | 高野豆腐・人参・醤油<br>ほうれん草・えのき・醤油<br>豆腐・ねぎ・みそ                    | 29 | 火  | 軟飯  | 白身魚の野菜あんかけ<br>ブロッコリーのごま和え<br>わかめスープ          | 白身魚・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・片栗粉<br>ブロッコリー・ごま・醤油<br>わかめ・ほうれん草・醤油 |
| 15 | 火  | 軟飯  | 白身魚の煮つけ<br>ゆで野菜のおかか風味<br>芋煮                 | 白身魚・醤油・砂糖・片栗粉<br>ブロッコリー・人参・おかか・醤油<br>里芋・白ねぎ・椎茸・醤油         | 30 | 水  | 軟飯  | 牛肉の野菜煮<br>人参のさんびら<br>えのきと豆苗のみそ汁              | 牛ミンチ・厚揚げ・かぼちゃ・じゃが芋・砂糖・醤油<br>人参・ごま油・醤油・砂糖<br>えのき・豆苗・みそ     |

