11月　離乳食献立表（後期）

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	主な材料
1	金	軟飯	白身魚のおろし煮 ほうれん草の人参のお浸し 豆腐と玉ねぎのみそ汁	白身魚・大根 ほうれん草・人参 豆腐・玉ねぎ
2	土	軟飯	豆腐のそぼろあん コロコロ野菜 小松菜と麩のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・人参・三度豆 小松菜・麩
4	月	軟飯	**振替休日**	
5	火	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のやわらか煮 白菜とじゃが芋のスープ	鮭 キャベツ・人参 白菜・じゃがいも
6	水	軟飯	じゃが芋とほうれん草のとろとろ ブロッコリーの煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	じゃが芋・ほうれん草・鶏ミンチ ブロッコリー 人参・玉ねぎ
7	木	うどん	きつねうどん さつま芋の甘煮 三度豆と人参のくたくた煮	うどん・うす揚げ・わかめ さつまいも 三度豆・人参
8	金	軟飯	白身魚の人参の一緒煮 じゃが芋のツナ和え わかめと豆腐のみそ汁	白身魚・人参 じゃが芋・ツナ わかめ・豆腐
9	土	おじや	具だくさんおじや	米・鶏ミンチ・小松菜・人参・玉ねぎ
11	月	軟飯	高野豆腐と野菜のコロコロ ほうれん草とじゃが芋のぽってり煮 冬瓜とわかめのすまし汁	高野豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草・じゃが芋 冬瓜・わかめ
12	火	軟飯	白身魚と人参の薄味煮 かぼちゃの甘煮 大根と白菜のみそ汁	白身魚・人参 かぼちゃ 大根・白菜
13	水	軟飯	豆腐のあんかけ じゃが芋と人参の煮物 麩と小松菜のすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ じゃが芋・人参 麩・小松菜
14	木	軟飯	白身魚とブロッコリーのあっさり煮 じゃが芋とレタスのやわらか煮 玉ねぎと人参のスープ	白身魚・ブロッコリー じゃが芋・レタス 玉ねぎ・人参
15	金	軟飯	肉じゃが 三度豆のやわらか煮 冬瓜とほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 三度豆・油揚げ 冬瓜・ほうれん草
16	土		**発表会**	
18	月	軟飯	じゃが芋のそぼろあんかけ きゅうりのコロコロ煮 キャベツと人参のスープ	じゃが芋・鶏ミンチ きゅうり キャベツ・人参
19	火	軟飯	高野豆腐の野菜あんかけ マッシュポテト わかめスープ	高野豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン じゃが芋 わかめ
20	水	軟飯	白身魚のみそ煮 野菜のくたくた煮 麩と水菜のすまし汁	白身魚 じゃが芋・人参 麩・水菜
21	木	うどん	煮込みうどん キャベツともやしのやわらか煮 人参と三度豆の一緒煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 人参・三度豆
22	金	軟飯	あんかけ豆腐 きゅうり煮 青梗菜と人参のスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・ねぎ きゅうり 青梗菜・人参
23	土	軟飯	**勤労感謝の日**	
25	月	軟飯	そぼろと大根のとろとろ ほうれん草と人参のやわらか煮 麩と玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・大根 ほうれん草・人参 麩・玉ねぎ
26	火	軟飯	白身魚のだし煮 野菜煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	白身魚 キャベツ・人参・玉ねぎ じゃが芋・わかめ
27	水	うどん	みそうどん 三度豆と人参のくたくた煮 さつま芋のぽってり煮	うどん・鶏ミンチ・大根・かぼちゃ 三度豆・人参 さつま芋
28	木	軟飯	白身魚の野菜あん 小松菜のおかか和え 納豆汁	白身魚・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・おかか 納豆・豆腐・ねぎ
29	金	軟飯	ツナじゃが ブロッコリーと人参のやわらか煮 レタスと豆苗のスープ	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 レタス・豆苗
30	土	おじや	鶏みそおじや	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆