

平成29年

11月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料 午後食
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)		B	C	D	
1	水	うどん さつまいも かぶ	煮込みうどん さつまいも・トマト	煮込みうどん さつまいも・トマト	煮込みうどん さつまいも・トマト	うどん 人参 玉葱 さつまいも トマト	しらすおじや <small>かぶの煮物・ほうれん草お浸し</small>	しらすごはん <small>かぶの煮物・ほうれん草お浸し</small>	しらす かぶ ほうれん草	
2	木	粥 豆腐 大根のみそ汁	粥 豆腐野菜あんかけ 大根のみそ汁	粥 豆腐野菜あんかけ 大根のみそ汁	軟飯 豆腐野菜あんかけ 大根のみそ汁	豆腐 白菜 人参 大根	野菜おじや ブロッコリー・たまごあえ	野菜おやき ブロッコリー・たまごあえ	人参 いんげん ブロッコリー たまご	
4	土	粥 ジャがいも 白菜のスープ	野菜おじや <small>じゃが芋の煮物 玉葱のみそ汁</small>	野菜おじや <small>じゃが芋の煮物 玉葱のみそ汁</small>	野菜おじや <small>じゃが芋の煮物 玉葱のみそ汁</small>	白菜 人参 ジャがいも 玉葱	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み		かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ ジャがいも たら	
6	月	粥 大根 人参スープ	粥 ささみのおろし煮 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	粥 ささみのおろし煮 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	軟飯 ささみのおろし煮 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	ささみ 大根 人参 きゃべつ	チーズパン粥 ジャがいも・白菜	チーズサンド ジャがいものソテー・白菜	食パン チーズ ジャがいも 白菜	
7	火	うどん さつまいも ほうれん草	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 豆腐 ほうれん草 人参 さつまいも りんご	トマトリゾット かぶとたまごの和え物	トマトピラフ かぶとたまごの和え物	トマト 玉葱 パター (Dケチャップ) かぶ たまご	
8	水	粥 豆腐 白菜のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 白菜のみそ汁	粥 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 白菜のみそ汁	豆腐 人参 パン粉 大根 白菜	にゅうめん かぼちゃの煮物	にゅうめん かぼちゃの煮物	そうめん 人参 玉葱 かぼちゃ	
9	木	パン粥 ジャがいも 人参のスープ	パン粥 ささみとジャがいものスープ ブロッコリー・かぶ	パン粥 ささみとジャがいものスープ ブロッコリー・かぶ	食パン ささみとジャがいものスープ ブロッコリー・かぶ	食パン ささみ ジャがいも 人参 ブロッコリー・かぶ	きなこ粥 <small>ほうれん草と人参のお浸し</small>	きなこおはぎ <small>ほうれん草と人参のお浸し</small>	きなこ ほうれん草 人参	
10	金	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚のみそバター蒸し トマト きゃべつの清汁	粥 魚のみそバター蒸し トマト きゃべつの清汁	軟飯 魚のみそバター蒸し トマト きゃべつの清汁	カレイ 人参 玉葱 パター トマト きゃべつ	貝たぐさんうどん さつまいもの煮物		うどん 白菜 大根 人参 さつまいも	
11	土	粥 ジャがいも 人参スープ	あんかけ粥 麩とわかめのみそ汁	あんかけ粥 麩とわかめのみそ汁	あんかけごはん 麩 わかめ	人参 玉葱 ジャがいも 麩 わかめ	かぼちゃのグラタン 白身魚の洋風煮込み	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ ブロッコリー 鮭 豆乳 玉葱 人参 ジャがいも	
13	月	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	二色粥 <small>かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁</small>	二色粥 <small>かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁</small>	二色ごはん <small>かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁</small>	しらす 人参 かぼちゃ 豆腐 わかめ	りんごパン粥 ブロッコリーとトマトの和え物	りんごサンド ブロッコリーとトマトのサラダ	食パン りんご ブロッコリー トマト	
14	火	うどん きゃべつ かぶ	みそうどん ブロッコリーチーズ和え・かぶ	みそうどん ブロッコリーチーズ和え・かぶ	みそうどん ブロッコリーチーズ和え・かぶ	うどん 人参 きゃべつ ブロッコリー チーズ かぶ	ささみのおじや 大根の煮物	ささみの炊きこみごはん 大根金平	ささみ いんげん 大根	
15	水	粥 豆腐 ほうれん草のみそ汁	粥 豆腐と人参の煮物 麩と青菜のみそ汁	粥 擬製豆腐 麩と青菜のみそ汁	軟飯 擬製豆腐 麩と青菜のみそ汁	豆腐 人参 パン粉 麩 ほうれん草	たまごとわかめおじや ジャがいもの煮物		たまご わかめ ジャがいも	
16	木	粥 白身魚 さつまいも	粥 煮魚 さつまいもの煮物 白菜のみそ汁	粥 煮魚 さつまいもの煮物 白菜のみそ汁	軟飯 煮魚 さつまいもの煮物 白菜のみそ汁	カレイ さつまいも 白菜	あんかけそうめん ほうれん草お浸し・トマト		そうめん 人参 玉葱 ほうれん草 トマト	
17	金	パン粥 大根 人参スープ	パン粥 ささみたまごあんかけ 大根と人参のスープ	パン粥 ささみたまごあんかけ 大根と人参のスープ	食パン ささみたまごあんかけ 大根と人参のスープ	食パン ささみ たまご 大根 人参	しらすと青菜のおじや かぼちゃの煮物	しらすと青菜のごはん かぼちゃの煮物	しらす 小松菜 かぼちゃ	
18	土	うどん きゃべつ ほうれん草	きゃべつと人参のうどん ほうれん草のお浸し	きゃべつと人参のうどん ほうれん草のお浸し	きゃべつと人参のうどん ほうれん草のお浸し	うどん きゃべつ 人参 ほうれん草	やわらか鶏のおかゆ 野菜スープ		玉葱 人参 鶏肉 人参 いんげん	
20	月	パン粥 ジャがいも 白菜のスープ	パン粥 豆腐人参ソースかけ 粉ふきいも 白菜のスープ	パン粥 豆腐ボール 粉ふきいも 白菜のスープ	食パン 豆腐ボール 粉ふきいも 白菜のスープ	食パン 豆腐 人参 パン粉 ジャがいも 白菜	野菜リゾット かぶのみそ煮	野菜ピラフ かぶのみそ煮	人参 玉葱 きゃべつ パター かぶ	
21	火	うどん 人参 大根のみそ汁	チーズおじや 大根のみそ汁 果物	チーズおじや 大根のみそ汁 果物	チーズお焼き 大根のみそ汁 果物	チーズ 人参 (Dあおのり) 大根 りんご	ささみと白菜のうどん さつまいもの煮物・トマト		うどん ささみ 白菜 さつまいも トマト	
22	水	粥 白身魚 白菜スープ	粥 魚のみそ煮 貝たぐさんスープ ブロッコリー	粥 魚のみそ煮 貝たぐさんスープ ブロッコリー	軟飯 魚のみそ煮 貝たぐさんスープ ブロッコリー	カレイ ブロッコリー 人参 玉葱 白菜 豆腐	きな粉パン粥 小松菜・かぼちゃ	きなこサンド 小松菜とかぼちゃのソテー	食パン きなこ 小松菜 かぼちゃ	
24	金	粥 人参 きゃべつのスープ	しらすとたまごのお粥 トマト きゃべつのスープ	しらすとたまごのお粥 トマト きゃべつのスープ	しらすとたまごのごはん トマト きゃべつのスープ	しらす たまご トマト きゃべつ	あんかけうどん 大根と人参の煮物		うどん ささみ ほうれん草 大根 人参	
25	土	粥 かぶ 白菜スープ	わかめおじや かぶの煮物	わかめおじや かぶの煮物	わかめおじや かぶの煮物	わかめ 玉葱 人参 かぶ	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み		かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ ジャがいも たら	
27	月	粥 豆腐 ジャがいも	豆腐あんかけ粥 <small>ジャがいもと人参の煮物 玉葱のみそ汁</small>	豆腐あんかけ粥 <small>ジャがいもと人参の煮物 玉葱のみそ汁</small>	豆腐あんかけごはん <small>ジャがいもと人参の煮物 玉葱のみそ汁</small>	豆腐 ほうれん草 ジャがいも 人参 玉葱	りんごパン粥 かぶのグラッセ・きゃべつ	りんごサンド かぶのグラッセ・きゃべつ	食パン りんご かぶ パター きゃべつ	
28	火	パン粥 かぼちゃ 大根	パン粥 ささみとトマトのスープ煮 かぼちゃ・ブロッコリー	パン粥 ささみとトマトのスープ煮 かぼちゃ・ブロッコリー	食パン ささみとトマトのスープ かぼちゃ・ブロッコリー	食パン ささみ トマト かぼちゃ ブロッコリー	人参とチーズのお粥 大根の煮物	人参とチーズのごはん 大根の煮物	人参 チーズ 大根	
29	水	うどん きゃべつ さつまいも	野菜うどん かぶ・さつまいものみかん煮	野菜うどん かぶ・さつまいものみかん煮	野菜うどん かぶ・さつまいものみかん煮	うどん 人参 きゃべつ かぶ さつまいも みかん	しらすみそおじや 白菜とほうれん草のあえもの	五平もち 白菜とほうれん草のしらすあえ	しらす 白菜 ほうれん草	
30	木	粥 白身魚 大根のみそ汁	粥 魚の野菜バター蒸し 大根の煮物 わかめのみそ汁	粥 魚の野菜バター蒸し 大根の煮物 わかめのみそ汁	軟飯 魚の野菜バター蒸し 大根の煮物 わかめのみそ汁	カレイ 人参 玉葱 パター 大根 わかめ	豆腐とたまごのお粥 ジャがいも・ブロッコリー	豆腐とたまごのごはん ジャがいもとブロッコリーのソテー	豆腐 たまご ジャがいも ブロッコリー	

E食の午前食は乳児食と同じです。

