

# 2022年11月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白身魚の煮つけ だいこん煮 人参スープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 人参甘煮 のりスープ	5倍粥 白身魚の煮つけ スティックだいこん 人参スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 人参甘煮 のりスープ	ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	
	15	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白身魚の煮つけ 小松菜の煮浸し 人参スープ	7倍粥 ささみと青菜煮 人参甘煮 のりスープ	5倍粥 白身魚の煮つけ 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 ささみと青菜煮 人参甘煮 のりスープ	赤飯 さけの照り焼き 五目和え すまし汁 バナナ	牛乳 アップルパイ
2	16	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐とツナ煮 にんじん煮 野菜スープ	わかめうどん 小松菜の煮浸し 玉葱甘煮	5倍粥 豆腐とツナ煮 スティックにんじん 野菜スープ	わかめうどん 小松菜の煮浸し 玉葱甘煮	ご飯 豚肉のみぞれ煮 小松菜のおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 青のリトースト
	17	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 玉葱スープ	しゃけ粥 玉葱甘煮 キャベツスープ	トースト きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	しゃけ粥 玉葱甘煮 キャベツスープ	丸パン チキンナゲット 青菜のコーンソテー イタリアンスープ オレンジ	牛乳 鮭ごはん
4	18	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん きゅうりとわかめ煮 キャベツ煮	7倍粥 しらすときゃべつ煮 さつまいもの甘煮 玉葱スープ	鶏うどん きゅうりとわかめ煮 キャベツ煮	5倍粥 しらすときゃべつ煮 さつまいもの甘煮 玉葱スープ	スパゲティナポリタン コーンサラダ 青菜スープ りんご	牛乳 大学いも
	19	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ひき肉玉葱煮 だいこん煮 すまし汁	7倍粥 ツナ大根煮 きゅうり煮 人参スープ	5倍粥 ひき肉玉葱煮 スティックだいこん すまし汁	5倍粥 ツナ大根煮 スティックきゅうり 人参スープ	ご飯 鶏肉のごま焼き 大根サラダ 白菜スープ ヨーグルト	牛乳 あんパン
7	21	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみときゅうり煮 にんじん煮 ほうれん草スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうり煮 オニオンスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 スティックにんじん ほうれん草スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうり煮 オニオンスープ	ビビンバ 中華風きゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 お麩のラスク
	22	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	とりがゆ 白菜煮 大根スープ	7倍粥 豆腐とひじき煮 いんげん煮 玉葱スープ	とりがゆ 白菜煮 大根スープ	5倍粥 豆腐とひじき煮 いんげん煮 玉葱スープ	ご飯 鶏のすき焼き風煮 いんげんごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 じゃこトースト
9	23	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 ささみと人参煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	トースト きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	5倍粥 ささみと人参煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	食パン チキンの照り焼き レモンドレッシングサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 ひじきご飯
	24	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭の煮つけ にんじん煮 みそ汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍粥 鮭の煮つけ 人参甘煮 みそ汁	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	ご飯 さけの照り焼き 青菜の煮浸し すまし汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト せんべい
11	25	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 大根スープ	7倍粥 しらすときゃべつ煮 玉葱甘煮 野菜スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 大根スープ	5倍粥 しらすときゃべつ煮 玉葱甘煮 野菜スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 呉汁 オレンジ	牛乳 ワッフル
	26	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	わかめうどん キャベツ煮 人参甘煮	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 きゅうり煮 人参スープ	わかめうどん キャベツ煮 人参甘煮	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックきゅうり 人参スープ	わかめうどん 切干大根の 即席漬け ヨーグルト	牛乳 コーンパン
14	28	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものささみ煮 にんじん煮 かぶスープ	7倍粥 鶏とかぶの煮物 きゅうり煮 オニオンスープ	5倍粥 じゃがいものささみ煮 スティックにんじん かぶスープ	5倍粥 鶏とかぶの煮物 きゅうり煮 オニオンスープ	ポークカレー フレンチサラダ かぶスープ かき	牛乳 にゅうめん
	29	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 わかめスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 大根煮 きゅうりスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり わかめスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックだいこん きゅうりスープ	ご飯 ハンバーグ アップルドレッシングサラダ ジュリアンヌスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ
30	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれいの煮つけ 青菜の煮浸し 人参スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 玉葱スープ	5倍粥 かれいの煮つけ 青菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん 玉葱スープ	麦ごはん アジの南蛮漬 白和え みそ汁 バナナ	牛乳 シュガートースト	

※<完了食、乳児食の提供について>

喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、麺類、パン類、お菓子関係は、小麦粉、卵を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。  
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<完了食512kcal(月平均)>