

## 2022年度 11月 離乳食 献立表

日曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ
1 火	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 野菜の煮びたし 人参と玉葱の軟らか煮 みそ汁 米 絹豆腐 鶏ひき肉 小松菜 もやし 人参 玉葱 味噌 大根 わかめ	くだもの	チーズリゾット 米 粉チーズ 玉葱 粉ミルク 人参 芋
2 水	食ぱん(ぱんがゆ) 蒸魚 ひじきと野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー クリームシチュー 食ぱん ムキガレイ ひじき キャベツ 人参 セロリ きゅうり えのき ブロッコリー 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム しめじ 舞茸	くだもの	夕焼けおじや 米 人参 葱
3 木	<b>文化の日</b>		
4 金	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 人参ともやしの軟らか煮 茹でブロッコリー すまし汁 米 ささみ 人参 もやし ブロッコリー 豆腐 大根 葱	くだもの	野菜とごはんのおやき ニラ 米 片栗粉 油
5 土	軟らか焼きうどん 粉ふき芋 うどん キャベツ 人参 もやし 椎茸 ピーマン じゃが芋	くだもの	野菜おじや 米 人参 椎茸 葱
7 月	軟飯(かゆ) 野菜入り納豆のおろし煮 野菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 オクラ ニラ ひき割納豆 カブ しらす 小松菜 もやし じゃが芋 味噌 大根 葱	くだもの	わかめうどん うどん わかめ 人参 葱 大根
8 火	軟飯(かゆ) 焼魚 南瓜煮 茹でブロッコリー みそ汁 米 ムキガレイ 南瓜煮 ブロッコリー 味噌 大根 人参 葱 しめじ 椎茸 里芋	くだもの	ツナと野菜のおやき ツナ 人参 米 片栗粉 油
9 水	軟飯(かゆ) 焼魚 雌株と野菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ムキガレイ 雌株 キャベツ 人参 きゅうり じゃが芋 味噌 大根 人参 玉葱 葱 豆腐	くだもの	コーンリゾット クリームコーン 米 粉ミルク 人参 玉葱
10 木	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 キャベツの軟らか煮 人参煮 青菜のみそ汁 米 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参 味噌 小松菜 葱 えのき	くだもの	フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ
11 金	食ぱん(ぱんがゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 ほうれん草ともやしの煮びたし カブの含め煮 野菜スープ 食ぱん 豚ひき 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 カブ 葱 もやし 椎茸 ニラ	くだもの	しらす入り味噌わかめがゆ 米 味噌 人参 椎茸 葱 しらす わかめ
12 土	味噌がゆ 南瓜煮 味噌 米 わかめ 玉葱 人参 南瓜	くだもの	クリームヌードル うどん 粉ミルク 玉葱 人参 芋
14 月	軟飯(かゆ) 煮魚 ほうれん草ともやしの煮びたし 南瓜煮 すまし汁 米 ギンダラ ほうれん草 もやし 南瓜 大根 人参 里芋 葱	くだもの	味噌煮込みうどん 味噌 うどん 人参 大根
15 火	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 野菜の煮びたし カブの含め煮 みそ汁 米 ささみ 小松菜 もやし カブ 味噌 白菜 葱 人参 豆腐 大根 ニラ	くだもの	夕焼けおやき 人参 米 片栗粉 葱 油
16 水	軟飯(かゆ) ささみの葱味噌煮 青梗菜の軟らか煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁 米 ささみ 葱 味噌 青梗菜 人参 じゃが芋 豆腐 えのき	くだもの	南瓜団子 南瓜 片栗粉 油
17 木	野菜うどん 蒸魚 じゃが芋と玉葱の軟らか煮 カブの含め煮 うどん 人参 ニラ 椎茸 もやし 葱 ムキガレイ じゃが芋 玉葱 カブ	くだもの	しらす入り青菜おじや 米 しらす 小松菜 葱 人参
18 金	軟飯(かゆ) 豚そぼろ 人参煮 ポテト煮 野菜スープ 米 豚ひき 人参 じゃが芋 玉葱 カブ	くだもの	スウィートポテト さつま芋 粉ミルク
19 土	けんちんおじや 茹でブロッコリー 米 白菜 葱 人参 大根 里芋 ブロッコリー	くだもの	しらす入り夕焼けうどん しらす 人参 うどん 葱
21 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 小松菜と白菜の煮びたし 里芋煮 みそ汁 米 ひき割納豆 カブ しらす 小松菜 白菜 里芋 味噌 大根 人参 葱	くだもの	わかめおじや 米 わかめ 人参 葱 大根
22 火	軟飯(かゆ) 豚そぼろ 野菜の煮びたし 人参と椎茸の軟らか煮 みそ汁 米 豚ひき 小松菜 もやし 人参 椎茸 味噌 さつま芋 葱 大根	くだもの	ツナと野菜のおじや ツナ 人参 葱 椎茸 米
23 水	<b>勤労感謝の日</b>		
24 木	軟飯(かゆ) 焼魚 ほうれん草の軟らか煮 ひじき煮 みそ汁 米 ムキガレイ ほうれん草 もやし ひじき 人参 椎茸 味噌 しめじ 大根 葱	くだもの	さつま芋団子 さつま芋 片栗粉 油
25 金	食ぱん(ぱんがゆ) 豚レバーペースト 野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー かぼちゃスープ 食ぱん 豚レバー キャベツ 人参 大根 ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 粉ミルク	くだもの	クリームリゾット 粉ミルク 米 玉葱 人参 じゃが芋
26 土	麻婆おじや 南瓜煮 米 豆腐 人参 葱 椎茸 南瓜	くだもの	夕焼けうどん うどん 人参 葱
28 月	軟飯(かゆ) 豚そぼろ もやしの軟らか煮 ポテト煮 きのことスープ 米 豚ひき もやし 人参 きゅうり じゃが芋 玉葱 椎茸 しめじ 舞茸 マッシュルーム	くだもの	青菜うどん うどん 小松菜 葱 人参
29 火	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 野菜の煮びたし 里芋煮 みそ汁 米 ささみ 小松菜 もやし 里芋 味噌 人参 大根 葱 しめじ	くだもの	りんごケーキ りんご 小麦粉 BP 油 粉ミルク
30 水	軟飯(かゆ) 魚入り炒り豆腐 野菜の煮びたし 人参煮 もずくのすまし汁 米 ムキガレイ 豆腐 小松菜 もやし 人参 もずく えのき 葱	くだもの	里芋とごはんのおやき 米 里芋 片栗粉 油

昼食・おやつの上段は本日のメニュー、下段は主な食品名です。  
材料は都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
午前のおやつのはみかん・柿・りんごを使用しています