

# 11月 おしょくじカレンダー

## 離乳食 後期

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
乳児			牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト		
屋食	11月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。(日にちは前後することもありますので、ご了承ください。)		<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>鶏ひき肉と高野豆腐の煮物</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>切干大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>豚ひき肉と豆腐の煮物</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> <li>とろろ昆布汁</li> </ul>	文化の日 お弁当	
おやつ			お麩のミルク煮	蒸しパン		
日	6	7	8	9	10	11
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>ミートボール</li> <li>野菜の煮物</li> <li>なめこの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>鶏ひき肉とブロッコリーの煮物</li> <li>にんじんと油揚げの煮物</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこ粥または軟飯</li> <li>たらのほぐし味噌煮</li> <li>オレンジ</li> <li>豆腐のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>豚ひき肉とひじきの煮物</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>ほうれん草の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>鶏ひき肉と野菜の煮物</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> <li>コンソメスープ</li> </ul> お弁当	
おやつ	味噌粥または軟飯		菓子	蒸しパン	ふかしさつまいも	お菓子 パナナ
日	13	14	15	16	17	18
乳児	牛乳 菓子		牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>鶏ひきと高野豆腐の煮物</li> <li>オレンジ</li> <li>玉ねぎと人参の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>鮭のほぐし煮</li> <li>野菜の柔らか煮</li> <li>かぶのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティの柔らか煮</li> <li>マッシュポテト</li> <li>コーンクリームスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>チキンボール</li> <li>みかん</li> <li>けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>豚ひき肉と豆腐の旨煮</li> <li>大根の煮物</li> <li>えのきの味噌汁</li> </ul> お弁当	
おやつ	ホットケーキ		フルーツヨーグルト	パン粥または食パン	菓子	お粥または軟飯
日	20	21	22	23	24	25
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>鶏ひき肉とブロッコリーの煮物</li> <li>★オレンジ(ゆなちゃん)</li> <li>わかめのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン粥またはロールパン</li> <li>鶏ひき肉と野菜の煮物</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>やわらかハンバーグ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	勤労感謝の日		<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>さわらのほぐし煮</li> <li>野菜の柔らか煮</li> <li>大根の味噌汁</li> </ul>
おやつ	菓子		フルーツ	パン粥または食パン	わかめ粥または軟飯	
日	27	28	29	30		
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>納豆</li> <li>白菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>チキンボールと野菜の旨煮</li> <li>オレンジ</li> <li>玉ねぎと人参のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>豚ひき肉と野菜のケチャップ煮</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お粥または軟飯</li> <li>赤魚の煮つけ</li> <li>野菜の煮物</li> <li>麩の味噌汁</li> </ul>	実りの秋には、きのこや木の実、根菜類など消化器系の働きを活発にしてくれる食材が豊富です。朝晩が冷え込み空気も乾燥しやすいので、皮膚や粘膜を強化するビタミンAやカロテンを多く含む食材(南瓜や小松菜などの緑黄色野菜)を摂る他、胃腸の働きを高め体を温める根菜類など滋養豊かな食材で免疫力を高めましょう。	
おやつ	マカロニの軟らか煮		蒸しパン	お菓子 パナナ	うどんの柔らか煮	



\* 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

○は乳児のみ、△は幼児のみの献立となっております。