

# 11月おしょくじカレンダー

## 離乳食

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土			
日	秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える 厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。食欲が増す時期でもあるので、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！  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。)					1	2		
乳児						菓子		麦茶 菓子	
昼食						・軟飯 ・鶏肉のあんかけ ・ポテト焼き ・オニオンスープ		お弁当	
おやつ						お好みマカロニ		麦茶 菓子	
日	4	5	6	7	8	9			
乳児	菓子		ヨーグルト		菓子				
昼食	振替休日		・軟飯 ・白身魚の煮つけ ・野菜とマカロニの煮物 ・えのきの味噌汁	・軟飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・野菜の軟らか煮 ・豆腐のすまし汁	・軟飯 ・豆腐と豚肉の旨煮 ・ほくほくじゃが芋 ・とろろ昆布汁	・軟飯 ・鶏肉の野菜あん ・人参の軟らか煮 ・麩と玉ねぎの味噌汁			
おやつ	黒糖きな粉ケーキ		菓子		にゅうめん				
日	11	12	13	14	15	16			
乳児	菓子		ヨーグルト		バナナ				
昼食	・軟飯 ・肉じゃが風 ・ブロッコリーの軟らか煮	・軟飯 ・鶏肉のあんかけ ・野菜の軟らか煮 ・わかめの味噌汁	・軟飯 ・さわらの野菜あん ・蒸しかぼちゃ ・中華スープ	・軟飯 ・チキンボール ・野菜の軟らか煮 ・コンソメスープ	・軟飯 ・肉団子のあんかけ ・野菜のひじき煮 ・豆腐と長ねぎの味噌汁	お弁当			
おやつ	菓子		ピビンバ風ご飯(軟飯)		チーズ蒸しパン				
日	18	19	20	21	22	23			
乳児	菓子		ヨーグルト		菓子				
昼食	・軟飯 ・豚肉と豆腐のあんかけ ・蒸しかぼちゃ ・切干大根の味噌汁	・軟飯 ・鶏肉のあんかけ ・野菜とツナの煮物 ・きのこのスープ	・軟飯 ・ぶりの煮つけ ・野菜とじゃが芋の洋風煮 ・長ねぎと小松菜の味噌汁	・軟飯 ・ハンバーグ ・ナポリタン ・コンソメスープ	・軟飯(ゆかり) ・豆腐の松風焼き ・ほくほくじゃが芋 ・キャベツの味噌汁	お弁当			
おやつ	ホットケーキ		ふかし芋		ミルクパン				
日	25	26	27	28	29	30			
乳児	菓子		ヨーグルト		菓子				
昼食	・軟飯 ・ハンバーグ ・ふかし芋 ・コンソメスープ	・食パン ・マカロニミートソース煮 ・キウイフルーツ ・クリームスープ	・軟飯 ・カレーの味噌煮 ・蒸しかぼちゃ ・野菜スープ	・軟飯 ・チキンボール ・野菜とツナの煮物 ・青菜の味噌汁	・わかめご飯(軟飯) ・鶏肉のあんかけ ・みかん ・芋煮汁	お弁当			
おやつ	味噌ご飯(軟飯)		若菜ご飯(軟飯)		カップケーキ				
日						たこ焼き風ポテト	食パン		
おやつ						麦茶 菓子			



\*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。

\*鶏肉・豚肉と表記してありますが、後期食のうちは挽肉での提供となります。