



2023年11月離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (水)	白がゆ ポトフ風煮	米・じゃが芋	鶏ささみ	キャベツ・玉ネギ・人参 ブロッコリー	ゼリー
2 (木)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜・もやし	豆乳クッキー
4 (土)	白がゆ さつまいもそばろ煮	米・さつまいも	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・白菜	アンパンマン せんべい
6 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ささみ・焼き豆腐	玉ネギ・人参・白菜	星たべよ
7 (火)	白がゆ 鶏団子と野菜煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・里芋・小松菜	マンナ
8 (水)	鮭がゆ 豆腐のすまし汁	米	鮭・豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草	ゼリー
9 (木)	白がゆ 鶏団子となすび煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・なすび	コーンフレーク
10 (金)	白がゆ すまし汁 ポテトサラダ	米・じゃが芋	豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草 バナナ	バナナ
11 (土)	白がゆ キャベツと白身魚煮	米・じゃが芋	白身魚・豆腐	玉ネギ・人参・キャベツ	アンパンマン せんべい
13 (月)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ もやし	お米スナック
14 (火)	人参がゆ 白菜と豆乳スープ	米・さつまいも	鶏ささみ・豆乳	白菜・玉ネギ・人参 ブロッコリー	ふかし芋
15 (水)	白がゆ 高野豆腐の煮付け	米・さつまいも	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	とうふドーナツ
16 (木)	白がゆ じゃが芋トマト煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト パプリカ	ミレービスケット
17 (金)	白がゆ さつまいも味噌汁	米・さつまいも	鶏ささみ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・梨	梨
18 (土)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん・じゃが芋	豆腐・味噌	玉ネギ・人参	
20 (月)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・グリーンピース	かぼちゃポーロ
21 (火)	白がゆ 白身魚あんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参・大根・バナナ	バナナ
22 (水)	白がゆ さつまいものひじき煮	米・さつまいも	鶏ささみ	ひじき・玉ネギ・人参	みかん
24 (金)	白がゆ 千切大根煮付け	米	鶏ささみ・高野豆腐	千切大根・人参・小松菜	お米パフ
25 (土)	白がゆ 焼うどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ	アンパンマン せんべい
27 (月)	白がゆ 豆腐の中華スープ	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜・みかん	お米パフ
28 (火)	白がゆ じゃが芋の大根味噌汁	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・大根・水菜	ゼリー
29 (水)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 ほうれん草	バナナ
30 (木)	白がゆ 南瓜そばろ煮	米	鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参	パン

