



# 11月 離乳食だより

認定こども園つばめ・チェリー保育園

		初期		中期			後期・完了食					
		主食	副食	主食	主菜	副菜	おやつ	主食	主菜	副菜	果物	おやつ
1	金	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくす煮	じゃがいも たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	具沢山わかめスープ	かぼちゃプリン	雪の宿
2	土	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	豆腐 にんじん だいこんスープ		バナナ		ハヤシライス	もやしのごまサラダ	バナナ	ハーベスト
3	日	文化の日										
4	月	振替休日										
5	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	絹揚げのそぼろあん	大根とツナのサラダ	オレンジ	食パン
6	水	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい にんじんスープ	バナナ	ごはん	白身魚のてりやき	白菜と油揚げの味噌汁	バナナ	ほたほた焼き
7	木	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ だいこんスープ	白せんべい	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	キャベツとコーンの和風サラダ	オレンジ	いちごジャム蒸しパン
8	金	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草 キャベツスープ	バナナ		焼きそば	ほうれん草のしらす和え	バナナ	マカロニきなこ
9	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当				
10	日											
11	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも たまねぎスープ	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨の中華サラダ	バナナ	黒糖蒸しパン
12	火	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくす煮	ほうれん草 じゃがいもスープ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	ほうれん草とコーンのサラ	ぶどうゼリー	まがりせんべい
13	水	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん にんじんスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	けんちん汁	オレンジ	ロールパン
14	木	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	豆腐 キャベツスープ	にんじんスティック	バナナ	ごはん	炒り豆腐	マカロニとツナのサラダ	バナナ	うす塩せんべい
15	金	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	ささみのくす煮	たまねぎ キャベツスープ	白せんべい	ごはん	豚肉と大豆の煮物	キャベツとハムの中華サラ	オレンジ	りんごゼリー
16	土	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	豆腐 にんじん じゃがいもスープ		白せんべい	ごはん	マーボ豆腐	ビーフンサラダ	ヨーグルト	チョコスクッキー
17	日											
18	月	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	だいこん にんじんスープ	バナナ	ごはん	鶏肉のてりやき	大根としらすのサラダ	バナナ	きなこ蒸しパン
19	火	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくす煮	ほうれん草 はくさいスープ	白せんべい		野菜あんかけうどん	ほうれん草のおかか和え	オレンジゼリー	ぱりんこ
20	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	豆腐 たまねぎスープ	じゃがいもスティック	バナナ	ごはん	豚肉と野菜のごまみそ煮	マカロニサラダ	バナナ	食パン
21	木	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	白身魚の煮物	キャベツ たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	白身魚のてりやき	野菜たっぷり味噌汁	オレンジ	バナナかすてら
22	金	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	にんじん じゃがいもスープ	バナナ		カレーライス	切干大根の和風サラダ	バナナ	マカロニきなこ
23	土	勤労感謝の日										
24	日											
25	月	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも たまねぎスープ	バナナ	ごはん	肉じゃが	スパゲティサラダ	バナナ	うす塩せんべい
26	火	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくす煮	だいこん はくさいスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉と大根の煮物	もやしとハムのサラダ	オレンジ	バームクーヘン
27	水	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	豆腐 はくさいスープ	にんじんスティック	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨のあっさりサラダ	バナナ	ココア蒸しパン
28	木	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草 キャベツスープ	白せんべい	ごはん	筑前煮	ほうれん草のごま和え	オレンジ	おにぎりせんべい
29	金	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくす煮	キャベツ にんじんスープ	バナナ		和風スパゲティ	キャベツとツナの和風サラ	バナナ	オレンジゼリー
30	土	ベビーフード					白せんべい	愛情弁当				