

# 令和2年 11月 離乳食(後期) 献立表

むさしの森保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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						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	
1	日							火	スティックパン ハンバーグ 茹でかぼちゃ スティックきゅうり	きな粉おはぎ 麦茶	食パン、米、三温糖、 片栗粉、油	豚ひき肉、きな粉	かぼちゃ、きゅうり	ハイハイ 麦茶	
2	月	全粥 かじきの塩焼き 人参の炒め煮 かぼちゃ煮	チヂミ 麦茶	米、小麦粉、片栗粉、 三温糖、ごま油、	かじき、豚ひき肉、し らす干し、米みそ	にんじん、かぼちゃ	ハイハイ 麦茶	水	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのおかか和え トマト	パンケーキ 麦茶	じゃがいも、小麦粉、 米、三温糖、片栗粉、 油	鶏ひき肉、かつお節、 米みそ	トマト、キャベツ、にんじ ん	ハイハイ 麦茶	
3	火							木	トマトリゾット 白菜とりんごのサラダ 野菜スープ バナナ	焼き芋 麦茶	さつまいも、米、じゃ がいも、油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、りん ご、はくさい、にんじん、 きゅうり	ハイハイ 麦茶	
4	水	豆腐と白菜のうま煮井 ほうれん草のお浸し さつまいもスティック 味噌汁	パンケーキ 麦茶	米、小麦粉、さつまい も、三温糖、ごま油、 片栗粉、油	木綿豆腐、米みそ、 かつお節	もやし、ほうれんそう、に んじん、はくさい、ねぎ	ハイハイ 麦茶	金	全粥 ブロッコリーとじゃこの炒め物 人参スティック 味噌汁	りんご ジュガートースト 麦茶	食パン8枚切り、米、 グラニュー糖、ごま 油、	しらす干し、バター、 米みそ	にんじん、りんご、ブロッ コリー	ハイハイ 麦茶	
5	木	トマトリゾット 白菜とりんごのサラダ 野菜スープ バナナ	さつまいも、米、じゃ がいも、三温糖、油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、りん ご、はくさい、にんじん、 きゅうり		ハイハイ 麦茶	土	焼きうどん ブロッコリーの中華和え 野菜スープ	茶飯おにぎり 麦茶	米、干しうどん、三温 糖、油、ごま油	ツナ水煮缶	キャベツ、ブロッコリー、も やし、にんじん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	
6	金	全粥 ブロッコリーとじゃこの炒め物 人参スティック 味噌汁	りんご ジュガートースト 麦茶	食パン8枚切り、米、 グラニュー糖、ごま 油、	しらす干し、バター、 米みそ	にんじん、りんご、ブロッ コリー	ハイハイ 麦茶	日							
7	土	焼きうどん ブロッコリーの中華和え 野菜スープ	茶飯おにぎり 麦茶	米、干しうどん、三温 糖、油、ごま油	ツナ水煮缶	キャベツ、ブロッコリー、も やし、にんじん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	月							
8	日							火	全粥 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	さつまいもスティック焼き 麦茶	さつまいも、米、三温 糖、油	木綿豆腐、米みそ	ほうれんそう、もやし、た まねぎ、ねぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	
9	月	全粥 かじきの照り焼き キャベツのサラダ スティックきゅうり	味噌汁 マカロニのケチャップソテー 麦茶	米、マカロニ(乾)、 油、	かじき、米みそ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん	ハイハイ 麦茶	水	全粥 鮭の照り焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 味噌汁	りんご 人参蒸しパン 麦茶	小麦粉、じゃがいも、 米、三温糖、油	さけ、米みそ	りんご、にんじん、たまね ぎ	ハイハイ 麦茶	
10	火	全粥 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	味噌汁 さつまいもスティック焼き 麦茶	さつまいも、米、三温 糖、油	木綿豆腐、米みそ	ほうれんそう、もやし、た まねぎ、ねぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	木	全粥 軟飯 鶏ささみとトマトの炒め煮 じゃが芋炒め	雑炊 麦茶	米、じゃがいも、片 栗粉、油、	木綿豆腐、鶏ささみ、 米みそ	はくさい、トマト、にんじ ん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	
11	水	全粥 鮭の照り焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 味噌汁	味噌汁 人参蒸しパン 麦茶	小麦粉、じゃがいも、 米、三温糖、油	さけ、米みそ	りんご、にんじん、たまね ぎ	ハイハイ 麦茶	金	全粥 大根サラダ スティックきゅうり 野菜スープ	青のりおにぎり 麦茶	米、マカロニ・スパゲ ティ、米粉、油、ごま 油	豚赤身ひき肉	だいこん、きゅうり、トマ ト、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、あおのり	ハイハイ 麦茶	
12	木	全粥 軟飯 鶏ささみとトマトの炒め煮 じゃが芋炒め	味噌汁 雑炊 麦茶	米、じゃがいも、片 栗粉、油、	木綿豆腐、鶏ささみ、 米みそ	はくさい、トマト、にんじ ん、ピーマン	ハイハイ 麦茶	土	全粥 ツナとキャベツの炒め煮 人参ときゅうりのサラダ 味噌汁	スティックパン 麦茶	食パン、米、油、	ツナ水煮缶、米みそ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	
13	金	全粥 大根サラダ スティックきゅうり 野菜スープ	味噌汁 青のりおにぎり 麦茶	米、マカロニ・スパゲ ティ、米粉、油、ごま 油	豚赤身ひき肉	だいこん、きゅうり、トマ ト、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、あおのり	ハイハイ 麦茶	日							
14	土	全粥 ツナとキャベツの炒め煮 人参ときゅうりのサラダ 味噌汁	味噌汁 スティックパン 麦茶	食パン、米、油、	ツナ水煮缶、米みそ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん	ハイハイ 麦茶	月	全粥 かじきの照り焼き キャベツのサラダ スティックきゅうり	味噌汁 マカロニのケチャップソテー 麦茶	米、マカロニ(乾)、 油、	かじき、米みそ	きゅうり、キャベツ、にんじ ん	ハイハイ 麦茶	
15	日														
16	月	全粥 かじきの塩焼き 人参の炒め煮 かぼちゃ煮	味噌汁 チヂミ 麦茶	米、小麦粉、片栗粉、 三温糖、ごま油、	かじき、豚ひき肉、し らす干し、米みそ	にんじん、かぼちゃ	ハイハイ 麦茶								

※献立は都合により変更になる場合があります。