

## 令和3年11月離乳午前食献立表 No. 1

日付		曜	後期食			
			午前食		午後食	
1	15/29	月	①軟飯 ②チングン菜のスープ ③白身魚のから揚げ ④人参と玉ねぎ煮	①軟飯 ②いんげんのみぞ汁 ③さつま芋のそぼろあん ④チングン菜煮		
2	16/30	火	①軟飯 ②みつばのスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④もやしとコーン煮		
	17	水	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚のみぞ焼き ④じゃが芋ときゅうり煮	①軟飯 ②みつばのみぞ汁 ③豆腐あんかけ ④ピーマンと玉ねぎ炒め		
4	18	木	①にゅうめん(キャベツ) ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮		
5	19	金	①軟飯 ②キャベツのスープ ③人参とひき肉あん ④きゅうり煮	①にゅうめん(白菜) ③しらすともやし煮 ④じゃが芋煮		
6	20	土	①煮込みうどん(大根・人参) ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根ときゅうり煮		
8	22	月	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚煮 ④キャベツとチングン菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐のひき肉あん ④いんげんと人参炒め		
9		火	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④きゅうりとコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③しらすとかぶの煮物 ④人参煮		
10	24	水	①軟飯 ②もやしのスープ ③豆腐煮 ④小松菜とコーン煮	①軟飯 ②人参のみぞ汁 ③ささみあん ④チングン菜ともやし煮		
11	25	木	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②ほうれん草のみぞ汁 ③キャベツとひき肉あん ④南瓜煮		
12	26	金	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚煮 ④人参と絹さや炒め	①軟飯 ②人参のみぞ汁 ③大根とひき肉あん ④キャベツ煮		
13	27	土	①にゅうめん(白菜) ③じゃが芋としらす煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚のごま煮 ④ほうれん草煮		

日付		曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
1	15/29	月	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③さばの唐田揚げ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①マカロニきなこ ②いんげんのみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	みそ油・片栗粉 マカロニ 牛乳	さば・油揚げ きなこ牛乳	チングン菜・玉ねぎ しょうが・切干大根 人参・干椎茸・いんげん
2	16/30	火	⑥牛乳	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・ねぎ) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①マーブルマフィン ②じゃが芋のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま しらたき マフィンの素	みそ・豆腐 豚肉・牛乳	なめこ・ねぎ 玉ねぎ・人参・ちやし キャベツ・ゆかり
	17	水	①ピスケット	①ご飯 ②薄汁(春雨・みつば) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	★世界のおやつ★ シュークリーム ②大根のみぞ汁③牛乳 ④フルーツ	米・春雨 じゃが芋 小麦粉・クリーム 卵 バター・エッグケア	さけ牛乳	みつば・キャベツ 玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり コーン・りんご
4		木	①ヨーグルト	①みそラーメン ②じゃが芋のコーンマヨ焼き ③フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②みつばのみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	中華めん 油・ごま油 じゃが芋 エッグケア・ごま	豚肉・みそ ベーコン じゃこ	もやし・キャベツ にら・コーン 人参・長ねぎ 玉ねぎ・ゆかり
5	19	金	⑥牛乳	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ③三色和え ④フルーツ	①セサミトースト ②白菜のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・食パン カレールウ バター・ごま マーガリン	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ えのき・もやし きゅうり
6	20	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ②さつま芋サラダ ③フルーツ	①ケチャップライス ②白菜のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	うどん さつま芋 エッグケア 米・油	豚肉・豆腐 ツナ	大根 人参・ねぎ・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン
8	22	月	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	①かぼちゃプリン ②玉ねぎのみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま油 プリンの素 牛乳	油揚げ・みそ カレイ・牛乳 ホイップクリーム 牛乳	わかめ・人参 チングン菜 キャベツ かぼちゃベースト
9		火	⑥牛乳	①菜飯 ②みそ汁(玉ねぎ・にら) ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①サモサ ②キャベツのみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま 片栗粉・油 じゃが芋・饺子の皮 エッグケア	みそ・鶏肉 チーズ 牛乳	菜めしの素・人参 玉ねぎ・にら・キャベツ 生姜・にんにく きゅうり
10	24 和食の日	水	①マンナ	①ふわふわ丼 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ③小松菜とコーンの和え物 ④フルーツ	①焼けパン ②人参のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・麩 ごま油・油 バターロール 牛乳	豆腐・鶏肉・卵 みそ きなこ	のり・わかめ・ねぎ 小松菜・もやし 人参・コーン
11	25	木	⑥牛乳	①ツナサンド ②大豆のシチュー ③ほうれん草のみぞ汁 ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①舞茸ごはん ②じゃが芋 ③牛乳 ④フルーツ	パン・エッグケア ツナ・大豆 鶏肉・油揚げ 牛乳 米・油	ツナ・大豆 鶏肉・油揚げ 牛乳	キャベツ・パセリ 人参・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・もやし まいだけ
12	26	金	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③タラのコーンマヨ焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②人参のみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・小麦粉 バター・油 エッグケア 里芋・ココア	みそ・たら チーズ・鶏肉 牛乳	大根・みつば・人参 コーンクリーム 干椎茸・醤さや
13	27	土	⑥牛乳	①ミートソースパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①大学芋 ②玉ねぎのみぞ汁 ③牛乳 ④フルーツ	スパゲティ 油・じゃが芋 さつま芋 ごま	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・白菜 わかめ ブロッコリー

★17日 世界のおやつ シュークリーム★

★お楽しみ給食★

18	木	⑥牛乳	①チャーハン ②中華スープ ③淋油麺 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①ケーキ ②フルーツ ③牛乳 ④ケーキ	米・油 ごま油 片栗粉 ケーキ	なると・鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー 干椎茸・長ねぎ
----	---	-----	---	------------------------------	--------------------------	--------------	-----------------------------