



11月献立表



11月の献立のテーマは「モリモリ食べよう 食欲の秋」です。

今月の旬の食材は…さつまいも、さといも、大根、白菜、きのこ、ほうれん草、小松菜、柿です。

| 日 | 曜 | 献立名 | 午後のおやつ |
|----|---|---------------------------------------------------------|------------|
| 1 | 金 | 野菜のあんかけうどん・納豆の磯和え・みかん | シュガーパイ |
| 2 | 土 | 炒め豆腐・茹ブロッコリー・バナナ | 市販お菓子 |
| 5 | 火 | 豆腐と白菜の煮物・ベイクドポテト・茹ブロッコリー・りんご | ロッククッキー |
| 6 | 水 | 豚肉の生姜焼・ポテトサラダ・茹野菜・ミカン ※ご飯はいりません | 米粉のガトーショコラ |
| 7 | 木 | 豚肉のいなか煮・小松菜とひじきの和え物・バナナ | きな粉ラスク |
| 8 | 金 | 豆乳タンタンメン・かえりの佃煮・みかん | マカロニ安倍川風 |
| 9 | 土 | 高野豆腐の卵とじ・小松菜の浸し・バナナ | 市販お菓子 |
| 11 | 月 | さばのみそ煮・じゃがいものきんぴら・キャベツの即席漬・バナナ | 洋風おこし |
| 12 | 火 | おでん・茹ブロッコリー・みかん | チーズケーキ |
| 13 | 水 | きのこスパゲティ・青菜のごまマヨネーズあえ・バナナ | アップルパイ |
| 14 | 木 | ブルコギ・粉ふきいも・茹ブロッコリー・りんご | じゃこ菜めし |
| 15 | 金 | 手羽元の煮込み・中華風サラダ・じゃがいもの煮付・みかん | ピザトースト |
| 16 | 土 | 炒めビーフン・塩もみキュウリ・バナナ | お菓子 |
| 18 | 月 | 焼魚・酢みそあえ・かぼちゃの煮付・バナナ | サツマイモクッキー |
| 19 | 火 | ☆ お楽しみ献立 ☆ ※ご飯はいりません さつまいもごはん・トンカツ・大根ときゅうりの和風サラダ・みかん | じゃがいものグラタン |
| 20 | 水 | 魚のから揚げ・野菜ソテー・さつまいもの甘煮・バナナ | ミカンマフィン |
| 21 | 木 | ポークビーンズ・ほうれん草の浸し・りんご | もちもちパン |
| 22 | 金 | うずみ・はくさいの浸し・バナナ | オレンジゼリー |
| 25 | 月 | 魚の照焼き・大根と厚揚げの煮物・ほうれん草のごまあえ・りんご | ポンデケージュ |
| 26 | 火 | レバーチップ・ジャコサラダ・粉ふきいも・バナナ | 誕生日ケーキ |
| 27 | 水 | オムレツ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・みかん | ほうれん草のクッキー |
| 28 | 木 | ムニエル・野菜サラダ・ベイクドかぼちゃ・バナナ | ゼリー |
| 29 | 金 | れんこんのふわふわボール・酢のもの・さつまいもの煮付・みかん | バナナケーキ |
| 30 | 土 | 焼き豆腐の含め煮・ほうれん草の浸し・バナナ | 市販お菓子 |



11月離乳献立表



| 日 | 曜 | 献立名 |
|----|---|----------------------|
| 1 | 金 | 煮込みうどん・納豆・みかん |
| 2 | 土 | 豆腐スープ・茹ブロッコリー・バナナ |
| 5 | 火 | 豆腐と白菜の煮物・茹ポテト・バナナ |
| 6 | 水 | ミートスープ・茹野菜・みかん |
| 7 | 木 | 豚肉と野菜の柔らか煮・茹小松菜・バナナ |
| 8 | 金 | 煮込みラーメン・かえりのふりかけ・みかん |
| 9 | 土 | チキンスープ・茹小松菜・バナナ |
| 11 | 月 | 白身魚の煮つけ・茹キャベツ・バナナ |
| 12 | 火 | チキンスープ・茹ブロッコリー・みかん |
| 13 | 水 | 煮込みスパ・茹野菜・バナナ |
| 14 | 木 | ミートスープ・茹ブロッコリー・果物 |
| 15 | 金 | チキンスープ・茹ポテト・みかん |
| 16 | 土 | 煮込みビーフン・茹キュウリ・バナナ |
| 18 | 月 | 白身魚のスープ・茹かぼちゃ・バナナ |
| 19 | 火 | ミートスープ・茹大根・みかん |
| 20 | 水 | 白身魚のスープ・茹野菜・バナナ |
| 21 | 木 | ポテトスープ・茹ほうれん草・果物 |
| 22 | 金 | チキンスープ・茹はくさい・バナナ |
| 25 | 月 | 白身魚と野菜のスープ・茹ほうれん草・果物 |
| 26 | 火 | ミートスープ・茹ポテト・バナナ |
| 27 | 水 | そばろスープ・茹キャベツ・みかん |
| 28 | 木 | 煮魚・茹かぼちゃ・バナナ |
| 29 | 金 | チキンスープ・茹キャベツ・みかん |
| 30 | 土 | 豆腐のスープ・茹ほうれん草・バナナ |

