

令和4年 11月 離乳食予定献立表

きりん保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐の味噌汁 野菜雑炊 りんご 米 鮭 キャベツ 人参 生しいたけ わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 りんご じゃが芋	2 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 バナナ 米 ゆで沖縄そば 豚肉 かつお節 玉葱 人参 ねぎ 南瓜 大根 バナナ	3 	4 お粥 チキンのトマト煮 キャベツ煮込み ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 ブルーン 米 鶏もも肉 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 トマト かつお節 ブルーン	5 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮込み 玉葱の味噌汁 野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 鶏挽き肉 人参 玉葱 いんげん ねぎ かつお節 バナナ
	7 お粥 煮魚 おから煮込み 茄子の味噌汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 おから 人参 豚肉 乾しいたけ ひじき 茄子 玉葱 かつお節 青切みかん さつま芋	8 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 バナナ 米 うどん かつお節 鶏もも肉 玉葱 乾しいたけ じゃが芋 人参 ねぎ 大根 胡瓜 バナナ		9 お粥 豚肉の柔らか煮 納豆と野菜の煮浸し ほうれん草のすまし汁 野菜雑炊 梨 米 納豆 大根 豚肉 じゃが芋 かつお節 ほうれん草 梨 玉葱 人参	10 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁 コーン雑炊 芋と豆の煮物 米 白身魚 じゃが芋 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ 人参 かつお節 金時豆 さつま芋
14 お粥 チキンの柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 南瓜のみそ汁 コーン雑炊 ブルーン 米 鶏もも肉 沖縄豆腐 キャベツ にんじん 豚肉 南瓜 玉葱 ねぎ かつお節 グレープフルーツ じゃが芋 ブルーン	15 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐とワカメのすまし汁 野菜雑炊 柿ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ キャベツ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 柿 プレーンヨーグルト	16 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 鮭 大根 柿 豚肉 人参 ブロッコリー かつお節 ねぎ 青切みかん 玉葱 さつま芋	17 	18 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜マッシュ かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 白菜 沖縄豆腐 南瓜 レーズン かつお節 青切みかん	19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 にんじん キャベツ しめじ かつお節 南瓜 バナナ
21 さつま芋粥 煮魚 根菜煮物 茄子の味噌汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 さつま芋 白身魚 ごぼう 人参 豚肉 茄子 玉葱 かつお節 南瓜	22 お粥 煮奴 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 梨 米 ゆで沖縄そば 絹ごし豆腐 玉葱 人参 かつお節 ねぎ ほうれん草 梨	23 	24 お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 白菜の味噌汁 野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 豚挽き肉 玉葱 人参 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 大根 白菜 ねぎ かつお節 プレーンヨーグルト バナナ	25 お粥 煮魚 野菜煮物 根菜の味噌汁 野菜雑炊 柿 米 白身魚 いんげん 玉葱 人参 しめじ 大根 ごぼう かつお節 柿	26 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ かつお節 バナナ
28 お粥 豚肉の柔らか煮 茄子煮込み 豆腐とワカメのすまし汁 コーン雑炊 さつま芋マッシュ 米 茄子 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 ホールコーン缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 さつま芋	29 お粥 煮魚 大根とチキンの煮物 白菜の味噌汁 レバー雑炊 柿 米 白身魚 鶏もも肉 大根 人参 白菜 ねぎ かつお節 柿 鶏レバー 玉葱	30 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 鶏もも肉 玉葱 にんじん ピーマン 生しいたけ じゃが芋 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ りんご	季節の変わり目で体調を崩す子が増えてきました 食欲のないときは、形態をもどして無理せず柔らかいお粥や煮奴 大根のおろし煮、南瓜柔らか煮など消化の良いものをあげましょう 		

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。