



2022年度 11月離乳食献立



門司保育所(みどり園)

| | 幼児食 | | 午前 | 昼食 | | 午後おやつ 7ヵ月～ |
|---------|--|----------------------------|-----|--------------------------|---|------------------------------------|
| | 昼食 | 午後おやつ *は手作り | | 5, 6ヵ月～ | | |
| | | | | 7ヵ月～ | | |
| 1 火 | サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ | 牛乳 柿 クラッカー | ミルク | 5分がゆ(米10) ほうれん草のミルク煮 | 全がゆ(米20) サーモンシチュー(ルウ・野菜) キャベツサラダ | 野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ |
| 2 水 | 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 | 牛乳 丸ボーロ | ミルク | 5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 | 全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜) | おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ |
| 4 金 | れんこん入りハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ | 牛乳 あられ おやついりこ | ミルク | 5分がゆ(米10) 玉ねぎのクタクタ煮 | 全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・キャベツスープ | トマトがゆ(米20・野菜) さつまいもサラダ(野菜) |
| 5 土 | かやくうどん バナナ | 牛乳 せんべい | ミルク | バナナうどん (麺・野菜・バナナ・だし) | 煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ | 蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ |
| 7 月 | 八宝菜 もやしと人参の中華スープ | 牛乳 *焼き芋 | ミルク | 5分がゆ(米10) 白菜のクタクタ煮 | 全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ | 焼いも 野菜スープ |
| 8 火 | 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 ビスケット | ミルク | 5分がゆ(米10) ブロッコリー(ポテト) | 全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(ミンチ) すまし汁(野菜) | おにぎり(米20・野菜) さつまいもスティック |
| 9 水 | 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮 | 牛乳 *チーズラスク | ミルク | 5分がゆ(米10) 大根の煮物(だし) | 全がゆ(米20) 具沢山みそ汁(野菜・だし) 白和え(豆腐・野菜) | チーズトーストスティック 野菜スープ |
| 10 木 | 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁 | 牛乳 おかき | ミルク | 5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し | 全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜) | おにぎり(米20・野菜) ポテトスープ |
| 11 金 | イタリアンスパゲッティ 野菜スープ | 牛乳 *あおのりとじゃこの おにぎり | ミルク | 5分がゆ(米10) ポテトマッシュ | スープスパゲッティ (パスタ・野菜・ミンチ) 野菜スープ | じゃこおにぎり(米20・野菜) 野菜スープ |
| 12 土 | カレー ヨーグルトサラダ | 牛乳 クラッカー | ミルク | 5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ | 全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) ヨーグルト | 蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ |
| 14 月 | サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ | 牛乳 クッキー | ミルク | 5分がゆ(米10) ほうれん草のミルク煮 | 全がゆ(米20) サーモンシチュー(ルウ・野菜) キャベツサラダ | 野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ |
| 15 火 | 森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん | 固形ヨーグルト | ミルク | 5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ | おじや(米20・白身魚・野菜) ブロッコリー・みかん すまし汁(野菜) | 蒸しパン(HM・ミルク・野菜) ヨーグルト |
| 16 水 | 開花煮 麩のみそ汁 | 牛乳 りんご | ミルク | バナナがゆ(米20) 麩と野菜の煮物 | 全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁(麩) | 野菜がゆ(米20・野菜) おろしりんご煮 |
| 17 木 | レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ | 牛乳 かりんとう | ミルク | 5分がゆ(米10) 玉ねぎのクタクタ煮 | 全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) 野菜スープ | お好み焼き (野菜・豆腐・ケチャップ) すまし汁(野菜) |
| 18 金 | 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮 | 牛乳 *みるくりこ | ミルク | 5分がゆ(米10) 大根の煮物(だし) | 全がゆ(米20) 具沢山みそ汁(野菜・だし) 白和え(豆腐・野菜) | チーズトーストスティック 野菜スープ |
| 19 土 | かやくうどん バナナ | 牛乳 せんべい | ミルク | バナナうどん (麺・野菜・バナナ・だし) | 煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ | 蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ |
| 21 月 | れんこん入りハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ | 牛乳 あられ おやついりこ | ミルク | 5分がゆ(米10) 玉ねぎのクタクタ煮 | 全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・キャベツスープ | トマトがゆ(米20・野菜) さつまいもサラダ(野菜) |
| 22 火 | 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 | 牛乳 丸ボーロ | ミルク | 5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 | 全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜) | おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ |
| 24 木 | 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁 | 牛乳 おかき | ミルク | 5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し | 全がゆ(米20) 煮魚・大根の煮物 すまし汁(野菜) | おにぎり(米20・野菜) ポテトスープ |
| 25 金 | 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 | 牛乳 ビスケット | ミルク | 5分がゆ(米10) ブロッコリー(ポテト) | 全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(ミンチ) すまし汁(野菜) | おにぎり(米20・野菜) さつまいもスティック |
| 26 土 | イタリアンスパゲッティ 野菜スープ | 牛乳 サブレ | ミルク | 5分がゆ(米10) ポテトマッシュ | スープスパゲッティ (パスタ・野菜・ミンチ) 野菜スープ | じゃこおにぎり(米20・野菜) 野菜スープ |
| 28 月 | 八宝菜 もやしと人参の中華スープ | 牛乳 *焼き芋 | ミルク | 5分がゆ(米10) 白菜のクタクタ煮 | 全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ | 焼いも 野菜スープ |
| 29 火 | 開花煮 麩のみそ汁 | 牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう | ミルク | バナナがゆ(米20) 麩と野菜の煮物 | 全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁(麩) | 野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スティック |
| 30 水 | カレー ヨーグルトサラダ | 牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン | ミルク | 5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ | 全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) ヨーグルト | 蒸しパン(HM・ミルク・野菜) おろしりんご煮 |