

2022年11月

離乳食献立表（大麦・小麦・卵・乳除去）

みどりの森保育園

日	曜	バクバク期（12～14か月）	除去献立	午前おやつ	午前おやつ
				午後おやつ（一般）	午後おやつ（除去）
1	火	チーストースト 小松菜のスープ 鶏肉の照り煮 ブロッコリーとキャベツ、人参煮 りんご	※ご飯 小松菜のスープ 鶏肉の照り煮 りんご ブロッコリーとキャベツ、人参煮	バナナ	バナナ
				ひじきご飯	ひじきご飯
2 16	水	ご飯 もやしとにらの味噌汁 鮭とキャベツ、玉ねぎ煮 じゃが芋煮 みかん	ご飯 もやしとにらの味噌汁 鮭とキャベツ、玉ねぎ煮 じゃが芋煮 みかん	ふかし芋	ふかし芋
				ジャムサンド	※いちごジャム入り米粉ホットケーキ
17	木	煮込みうどん 大根とひじき、人参煮 バナナ	※ご飯 もやしの味噌汁 大根とひじき、人参煮 バナナ	りんご	りんご
				米粉のお好み焼き	米粉のお好み焼き
4 18	金	ご飯 けんちん汁 豚肉とさつま芋、玉葱煮 キャベツ煮 オレンジ	ご飯 けんちん汁 豚肉とさつま芋、玉葱煮 キャベツ煮 オレンジ	バナナ	バナナ
				米粉蒸しパン	米粉蒸しパン
5 19	土	煮込みうどん 豆腐のスープ きゅうり煮 バナナ	※ご飯 豆腐のスープ キャベツと豚肉煮 きゅうり煮 バナナ	ハイハイ	ハイハイ
				南瓜パイ	南瓜パイ
7 21	月	ご飯 かぶの味噌汁 れんこんとごぼう、人参煮 きゅうり煮 オレンジ	ご飯 かぶの味噌汁 れんこんとごぼう、人参煮 きゅうり煮 オレンジ	りんご	りんご
				きな粉ラスク	※野菜雑炊
8	火	トースト じゃが芋のスープ 白身魚のトマト煮 りんご キャベツときゅうり、人参煮	※ご飯 じゃが芋のスープ 白身魚のトマト煮 りんご キャベツときゅうり、人参煮	バナナ	バナナ
				野菜雑炊	野菜雑炊
22	火	あんかけご飯 白菜のスープ ハンバーグ キャベツときゅうり、人参煮 りんご	あんかけご飯 白菜のスープ ハンバーグ キャベツときゅうり、人参煮 りんご	バナナ	バナナ
				米粉ホットケーキ	米粉ホットケーキ
9	水	ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉団子 大根と小松菜、ツナ煮 みかん	ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉団子 大根と小松菜、ツナ煮 みかん	ふかし芋	ふかし芋
				ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
10 24	木	煮込みうどん さつま芋ときゅうり、コーン煮 バナナ	※ご飯 ほうれん草のすまし汁 豚肉と玉葱煮 さつま芋ときゅうり、コーン煮 バナナ	りんご	りんご
				しらすおにぎり	しらすおにぎり
11 25	金	ご飯 根菜汁 鶏肉の味噌照り焼き 煮豆 小松菜と人参、しいたけ煮 オレンジ	ご飯 根菜汁 鶏肉の味噌照り焼き 煮豆 小松菜と人参、しいたけ煮 オレンジ	バナナ	バナナ
				米粉蒸しパン	米粉蒸しパン
12 26	土	ツナトマトスパゲッティ キャベツとコーンのスープ きゅうりともやし煮 りんご	※ご飯 キャベツとコーンのスープ 煮魚 きゅうりともやし煮 りんご	ハイハイ	ハイハイ
				さつま芋煮	さつま芋煮
14	月	あんかけご飯 青梗菜のスープ 南瓜煮 オレンジ	あんかけご飯 青梗菜のスープ 南瓜煮 オレンジ	りんご	りんご
				すいとん	※野菜雑炊
15	火	ご飯 玉葱と三つ葉の澄まし汁 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草と人参煮 りんご	ご飯 玉葱と三つ葉の澄まし汁 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草と人参煮 りんご	バナナ	バナナ
				マーマレード入り米粉ホットケーキ	マーマレード入り米粉ホットケーキ
28	月	ご飯 えのきとキャベツの味噌汁 真砂煮 ごぼうとれんこん、人参煮 オレンジ	ご飯 えのきとキャベツの味噌汁 真砂煮 ごぼうとれんこん、人参煮 オレンジ	りんご	りんご
				さつま芋と小豆煮	さつま芋と小豆煮
29	火	トースト ブロッコリーのスープ 白身魚のトマト煮 じゃが芋と人参、きゅうり煮 りんご	※ご飯 ブロッコリーのスープ 白身魚のトマト煮 じゃが芋と人参、きゅうり煮 りんご	バナナ	バナナ
				味噌おにぎり	味噌おにぎり
30	水	ご飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉とほうれん草煮 キャベツとしらす煮 みかん	ご飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉とほうれん草煮 キャベツとしらす煮 みかん	ふかし芋	ふかし芋
				米粉バナナホットケーキ	米粉バナナホットケーキ