



# 11月の献立表(離乳食)

## 冬の寒さに備えましょう!

寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防にこまめな手洗い・うがいも忘れずにしましょう。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏団子の煮物</li> <li>白菜とツナの煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	3	文化の日	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚のおろし煮</li> <li>ほうれん草のしらす煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳ドリア風(軟飯)</li> <li>野菜スープ</li> </ul>	
	3時	お茶 豆腐とバナナのパンケーキ	3時	お茶・人参蒸しパン			3時	お茶 さつま芋のきな粉和え	3時	お茶・自然菓子	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉と豆腐の煮物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>大根の煮物</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚汁うどん</li> <li>人参としらすの煮物</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>肉じゃが風</li> <li>人参のだし煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚のみそ煮</li> <li>野菜の納豆和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけうどん</li> <li>鮭と青菜の軟飯</li> </ul>
3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・おからのお焼き	3時	お茶・豆乳餅	3時	お茶・さつま芋きんとん	3時	お茶・きな粉軟飯	3時	お茶・自然菓子
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉と野菜の煮物</li> <li>キャベツのと豆腐の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏団子の煮物</li> <li>白菜とツナの煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏とひじきのハンバーグ</li> <li>野菜のだし煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚のおろし煮</li> <li>ほうれん草のしらす煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳ドリア風(軟飯)</li> <li>野菜スープ</li> </ul>
3時	お茶・ふかし芋	3時	お茶 豆腐とバナナのパンケーキ	3時	お茶・豆乳蒸しパン	3時	お茶・じゃがお焼き	3時	お茶・かぼちゃ蒸しパン	3時	お茶・自然菓子
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉と豆腐の煮物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>大根の煮物</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	23	勤労感謝の日	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>肉じゃが風</li> <li>人参のだし煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚のみそ煮</li> <li>野菜の納豆和え</li> <li>すまし汁</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけうどん</li> <li>鮭と青菜の軟飯</li> </ul>
3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・おからのお焼き			3時	お茶・さつま芋きんとん	3時	お茶・きな粉軟飯	3時	お茶・自然菓子
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉と野菜の煮物</li> <li>キャベツのと豆腐の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>野菜の煮物</li> <li>さつま芋スープ</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚汁うどん</li> <li>人参としらすの煮物</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	<div data-bbox="1120 1284 2128 1500" data-label="Complex-Block"> <p><b>マグネシウム</b> マグネシウムは骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内の300種類以上のもの酵素の働きを助け、エネルギーを作り出す役割もあります。カルシウムとの摂取バランスが大切で、2:1の割合でとるようにしましょう。成人男性で370mg、女性で290mg、小児(3~5歳)では100mgが摂取基準です。</p> <p>乾燥わかめ10g(110mg)・干しヒジキ10g(64mg)・納豆20g(20mg) 焼きのり 10g(30mg)・ほうれん草50g(35mg)</p> </div>					
3時	お茶・ふかし芋	3時	お茶・バナナ蒸しパン	3時	お茶・豆乳餅						

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、お茶とフルーツ(または自然菓子)です。

がじゅまる保育園