



令和元年11月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 滝田 夏海)

秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。
離乳食の固さは、柔らかすぎても固すぎても、お子様の咀嚼の練習にならず、食べているように見えても丸飲みしている可能性があります。
完了食になるまでお子様の様子を見ながら、それぞれお子様に合った大きさや固さのものを提供し、完了食へ向けて咀嚼力を育てていきたいと思ひます。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1	金	軟飯 カレイの和風煮 豆腐と青菜の味噌汁 納豆と切干大根の煮物 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 納豆 豆腐 切干大根 人参 玉ねぎ 小松菜 果物
2	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 若布 ツナ しめじ 果物
5	火	野菜うどん 豆腐のとろみ煮 ほうれん草のくったり煮 果物	人参粥	うどん 精白米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物
6	水	トースト 和風ハンバーグ 白和え煮 いんげんともやしの味噌汁 果物	さつまいも粥	食パン 精白米 鶏肉 豆腐 ひじき 人参 蓮根 長ねぎ もやし さやいんげん 玉ねぎ 果物
7	木	軟飯 カレイの和風煮 野菜煮 麩と若布のすまし汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん カレイ 南瓜 牛蒡 人参 玉ねぎ 若布 長ねぎ ほうれん草 果物
8	金	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のやわらか煮 中華風スープ 果物	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 若布 胡瓜 長ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物
9	土	野菜粥 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 牛蒡 いんげん 里芋 じゃが芋 椎茸 果物
11	月	軟飯 カレイのとろみ煮 根菜の煮物 かんぴょうの味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 カレイ 大根 人参 さやいんげん かんぴょう 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 果物
12	火	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜のトマト煮 若布とコーンのスープ デザート	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 胡瓜 切干大根 なす トマト 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 若布 人参 コーン 果物
13	水	軟飯 鶏肉のとろみ煮 野菜の味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮 デザート	芋粥	精白米 鶏肉 牛蒡 人参 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 果物
14	木	野菜うどん 豆腐のとろみ煮 じゃが芋の味噌煮 果物	野菜粥	うどん 精白米 豆腐 南瓜 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ じゃが芋 果物
15	金	トースト カレイのコンソメ煮 ワンタンスープ 蓮根のやわらか煮 デザート	野菜うどん	食パン うどん カレイ ワンタン 胡瓜 蓮根 牛蒡 キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 果物
18	月	軟飯 鶏肉の洋風煮 野菜煮 野菜スープ デザート	人参粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ トマト 胡瓜 果物
19	火	トースト 鶏肉のとろみ煮 キャベツのスープ じゃが芋のやわらか煮 デザート	芋粥	食パン 精白米 鶏肉 牛蒡 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物
20	水	軟飯 カレイの和風煮 野菜煮 かぶの味噌汁 デザート	野菜うどん	精白米 うどん カレイ 人参 牛蒡 大根 しめじ かぶ 果物
21	木	軟飯 鶏肉のとろみ煮 春菊のごま汁 キャベツのくったり煮 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 春菊 しめじ 果物
22	金	肉うどん カレイの和風煮 ツナと野菜の煮物 デザート	パンプキン トースト	うどん 鶏肉 カレイ ツナ 長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 果物
25	月	軟飯 鶏肉のとろみ煮 小松菜のだし煮 納豆汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 納豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ 果物
26	火	トースト 鶏肉の洋風煮 トマトスープ さつまいもと南瓜のだし煮 デザート	芋粥	食パン 精白米 鶏肉 さやいんげん 南瓜 人参 玉ねぎ トマト缶 じゃが芋 果物
27	水	野菜うどん 豆腐のとろみ煮 大根のやわらか煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 果物

※離乳食の献立は後期食を記載しています。
初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。