

令和3年 11月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	カミカミ期	
		午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	月	野菜うどん粥 魚のコーン煮 野菜スティック	カレー粥 サラダ スープ
15日			5倍粥 鶏のごま味噌焼き もやしサラダ 味噌汁
29日			5倍粥 ひじき入り卵焼き 五色金平 味噌汁
2日	火	きな粉5倍粥 ひき肉のお焼き さつま芋の甘煮 野菜スープ	わかめ5倍粥 ミートローフ 胡麻ドレッシング和え 味噌汁
16日			しめじ5倍粥 豚肉となすの生姜焼き 味噌汁
30日			5倍粥 肉じゃが 春雨酢の物 味噌汁
10日	水	トースト ピザ風豆腐 野菜スティック すまし汁	タンメン さつま芋の甘煮 棒チーズ
24日			きつねうどん ブロッコリーのごま和え 棒チーズ
4日	木	5倍粥 魚のみそ煮 野菜スティック すまし汁	トースト チキンマカロニサラダ スープ
18日			トースト 魚のみみじ焼き ブロッコリーのごま和え スープ
5日	金	チーズトースト 魚のトマトソース煮 粉吹芋 わかめスープ	5倍粥 マーボ豆腐 味噌汁
19日			5倍粥 豆腐の中華煮 スープ
6日	土	5倍粥 魚の野菜あんかけ 味噌汁	肉みそうどん さつま芋甘煮 棒チーズ
20日			スパゲッティーナポリタン 胡瓜とコーンのサラダ スープ
8日	月	ササミとほうれん草のリゾット 魚のコーン煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍粥 鶏のつけ焼き みそ味サラダ スープ
22日			わかめ5倍粥 カレイのソテー トマトサラダ スープ
9日	火	芋入り5倍粥 ひき肉のお焼き煮 人参グラッセ 味噌汁	5倍粥 魚の照り焼き 三食ごま和え 味噌汁
17日	水	きな粉トースト あかね豆腐 野菜スティック 青菜のクリームスープ	カレーうどん ひじきサラダ
11日	木	ひじき5倍粥 納豆お焼き 白和え すまし汁	ころころパン チーズオムレツ トマトのサラダ スープ
25日			トースト マセドアンサラダ スープ
12日	金	トースト 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 トマトスープ	5倍粥 家常豆腐 温野菜 味噌汁
26日			5倍粥 鶏のさっぱり焼き みそ味サラダ スープ
13日	土	5倍粥 魚の野菜あんかけ 味噌汁	やきそば 白菜おかか和え 味噌汁
27日			やきうどん 白菜のおかか和え 味噌汁



●時間がなくて、たくさん品の数を用意できないことはありませんか？

品数が少なくても1品で主食、主菜、副菜がとれるようなメニューにすれば大丈夫です。具だくさんの丼やうどんなどがいいでしょう。

●赤ちゃんの体調が悪く食欲がない時は、無理に食べさせないことが基本です。発熱、おう吐、下痢などの場合は体内の水分が奪われ、脱水症状になりやすくなるため、こまめな水分補給が重要です。

食欲があれば野菜スープやお粥など、水分が多く胃腸への負担が少ない消化の良いものを用意しましょう。

