

くじら認定こども園離乳食献立表【11月】

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	水	おかゆ	すまし汁	とりのにも、コールスローサラダ	くじらラスク
2	木	おかゆ	はくさいスープ	さかなのムニエル、かぼちゃの煮物、みかん	スイートポテト
3	金			文化の日	
4	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、ブロッコリー煮	せんべい
5	日				
6	月	おかゆ	すまし汁	さかなのあんかけ、さつまいの煮物	フルーツ
7	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじん和え物、煮りんご	食パン
8	水	おかゆ	けんちん汁	レバーの煮物、かぼちゃサラダ	せんべい
9	木	食パン	やさいスープ	さかなのムニエル、きゅうりのサラダ	さけおかゆ
10	金			秋の遠足 お弁当の日	せんべい
11	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの和え物	ビスケット
12	日				
13	月	おかゆ	すまし汁	豆腐の煮物、ひじきとキャベツの煮物	クラッカー
14	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、だいこんの和え物	いももち
15	水	おかゆ	すまし汁	鶏肉のパン粉焼き、キャベツの和えもの	ホットケーキ
16	木	食パン	かぼちゃスープ	とりじゃが煮、きゅうりの和え物	おかゆ
17	金	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、さつまいの煮物	食パン
18	土	煮込みうどん		じゃがいものそぼろ煮、コールスローサラダ	せんべい
19	日				
20	月	おかゆ	せんべい汁	さかなのムニエル、かぼちゃの煮物	夕カットケーキ
21	火	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、なすの煮物、みかん	五平もち
22	水	おかゆ	ごもく汁	鶏肉の煮物、キャベツの炒め煮	つきあげ
23	木			勤労感謝の日	
24	金	おかゆ	すまし汁	さかなのムニエル、にんじんの和え物	きな粉ケーキ
25	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
26	日				
27	月	おかゆ	すまし汁	とうふの炒め煮、こぶき芋、みかん	きな粉マカロニ
28	火	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、きゅうりの和え物、フルーツヨーグルト	コーンフレーク煮
29	水	いもがゆ	すまし汁	さかなのホイル焼き、ゆでブロッコリー、バナナ	じゃこクッキー
30	木	煮込みうどん		さかなの煮物、かぼちゃの煮物	蒸しパン

栄養士より

毎月19日は食育の日。

今月は20日に青森県の献立を提供します。

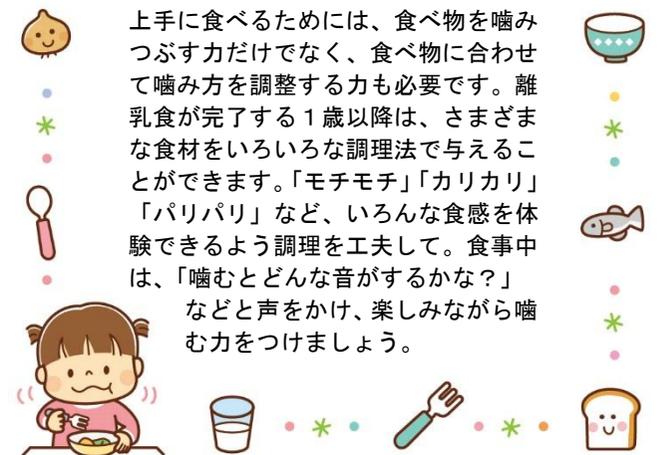
せんべい汁は青森県南部の八戸地方を中心とした郷土料理で、肉・野菜・きのこなどのお汁に南部せんべいを煮込んだ料理です。せんべい汁には煮込んで溶けにくい「おつゆせんべい」「かやきせんべい」と呼ばれる専用の物が使用されます。青森県はりんご・にんにく・ごぼうの生産量が日本一です。大間のまぐろも有名で高値で取引されています。おたのしみに。

15日は七五三お祝い献立です。



食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



☆都合により献立を変更する場合がございます