



11月のメニュー



日	曜日	初期	中期	後期		肉・魚・卵類など	米・芋類など	野菜類
				午前	午後			
1	金	つぶしがゆ オレンジ 白身魚のすり流し 白菜と人参のマッシュ 清まし汁	全がゆ オレンジ 白身魚のあんかけ 人参のとろろ煮 たっぷり白菜のスープ	軟飯 オレンジ 煮魚のあんかけ 野菜スティック たっぷり白菜のスープ	さつまいもの柔らか煮	白身魚	精白米・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・オレンジ
2	土	つぶしがゆ バナナ 豆腐のマッシュ にんじんマッシュ かぼちゃのポターージュ	うどんのくたくた煮 清まし汁 バナナ	うどんのくたくた煮 清まし汁 バナナ	赤ちゃん用お菓子	豆腐	うどんめん	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ・バナナ
5	火	つぶしがゆ バナナ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ ブロッコリーのポターージュ	全がゆ バナナ 煮魚のあんかけ ブロッコリーの煮物 たっぷり野菜のスープ	軟飯 バナナ 煮魚のあんかけ ブロッコリースティック じゃが芋コロコロ 野菜スープ	フルーツヨーグルト	白身魚・豆腐	精白米・じゃがいも・片栗粉	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・バナナ
6	水	つぶしがゆ りんご 豆腐のマッシュ じゃが芋マッシュ かぼちゃのみそ汁	全がゆ りんご 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	軟飯 りんご 豆腐と野菜の煮物 野菜スティック かぼちゃのみそ汁	マカロニのくたくた煮	豆腐	精白米・じゃがいも・片栗粉	にんじん・さいいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・りんご
7	木	つぶしがゆ 白身魚のすり流し にんじんマッシュ 清まし汁	全がゆ 白身魚の野菜あんかけ 清まし汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 人参スティック きゅうりスティック 清まし汁	スティックパン	白身魚	精白米・片栗粉	にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ
8	金	つぶしがゆ バナナ 豆腐のマッシュ キャベツマッシュ オニオンスープ	全がゆ バナナ 鶏ささ身と野菜のとろろ煮 豆腐の清まし汁	軟飯 バナナ 鶏ささ身と野菜の煮物 豆腐コロコロ 野菜スティック 清まし汁	オレンジ	鶏ささ身	精白米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・バナナ
9	土	つぶしがゆ キャベツのマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全がゆ 鶏ひき肉と野菜のくたくた煮 清まし汁	鶏ひき肉と中華麺のくたくた煮 たっぷり野菜のくたくた煮 清まし汁	赤ちゃん用お菓子	鶏ひき肉	中華麺	キャベツ・たまねぎ・にんじん
11	月	つぶしがゆ みかん 白身魚のすり流し さつまいもマッシュ にんじんポターージュ	全がゆ みかん 白身魚の煮物 さつまいものとろろ煮 野菜たっぷりスープ	軟飯 みかん 白身魚の煮物 さつまいものコロコロ煮 にんじんスティック みそ汁	おかゆ	白身魚	精白米・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・みかん
12	火	つぶしがゆ バナナ 豆腐のマッシュ ブロッコリーマッシュ たまねぎスープ	全がゆ バナナ 豆腐のお焼き ゆでブロッコリー 清まし汁	軟飯 バナナ 豆腐のお焼き ブロッコリースティック コロコロ野菜 清まし汁	米粉の蒸しパン	豆腐・ひじき	精白米・片栗粉	にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・たまねぎ・バナナ
13	水	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ キャベツマッシュ 野菜ポターージュ	全がゆ 鶏ささ身とじゃがいものとろろ煮 清まし汁	軟飯 キウイフルーツ 鶏ささ身と野菜の煮物 野菜スティック コロコロじゃがいも 清まし汁	さつまいもの甘煮	鶏ささ身	精白米・片栗粉・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・きゅうり・キウイフルーツ
14	木	つぶしがゆ りんご 豆腐マッシュ 大根マッシュ ほうれん草ポターージュ	全がゆ りんご 豆腐と大根の柔らか煮 たまねぎスープ	軟飯 りんご 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物 スティック野菜 清まし汁	スティックパン	豆腐	精白米・片栗粉	たまねぎ・だいこん・にんじん・さいいんげん・ほうれんそう・りんご
15	金	つぶしがゆ バナナ じゃがいもマッシュ 豆腐すり流し にんじんとかぼちゃのスープ	全がゆ バナナ 豆腐と野菜の柔らか煮 たっぷり野菜のスープ	軟飯 バナナ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの柔煮 たっぷり野菜のスープ	ホットケーキ	豆腐	精白米・片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ・バナナ
16	土	つぶしがゆ バナナ 豆腐のマッシュ にんじんマッシュ かぼちゃのポターージュ	うどんのくたくた煮 清まし汁 バナナ	うどんのくたくた煮 清まし汁 バナナ	赤ちゃん用お菓子	豆腐	うどんめん	ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ・バナナ
18	月	つぶしがゆ オレンジ 白身魚のすり流し 白菜と人参のマッシュ 清まし汁	全がゆ オレンジ 白身魚のあんかけ 人参のとろろ煮 たっぷり白菜のスープ	軟飯 オレンジ 煮魚のあんかけ 野菜スティック たっぷり白菜のスープ	さつまいもの柔らか煮	白身魚	精白米・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・オレンジ
19	火	つぶしがゆ バナナ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ ブロッコリーのポターージュ	全がゆ バナナ 煮魚のあんかけ ブロッコリーの煮物 たっぷり野菜のスープ	軟飯 バナナ 煮魚のあんかけ ブロッコリースティック じゃが芋コロコロ 野菜スープ	フルーツヨーグルト	白身魚・豆腐	精白米・じゃがいも・片栗粉	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・バナナ
20	水	つぶしがゆ りんご 豆腐のマッシュ じゃが芋マッシュ かぼちゃのみそ汁	全がゆ りんご 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	軟飯 りんご 豆腐と野菜の煮物 野菜スティック かぼちゃのみそ汁	マカロニのくたくた煮	豆腐	精白米・じゃがいも・片栗粉	にんじん・さいいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・りんご
21	木	つぶしがゆ 白身魚のすり流し にんじんマッシュ キャベツマッシュ 清まし汁	全がゆ 煮魚のやさいあんかけ 清まし汁	軟飯 キウイフルーツ 煮魚の野菜あんかけ 野菜スティック 清まし汁	りんごのケーキ	白身魚・豆腐・カットわかめ	精白米・片栗粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さいいんげん・キウイフルーツ
22	金	つぶしがゆ バナナ 豆腐のマッシュ キャベツマッシュ オニオンスープ	全がゆ バナナ 鶏ささ身と野菜のとろろ煮 豆腐の清まし汁	軟飯 バナナ 鶏ささ身と野菜の煮物 豆腐コロコロ 野菜スティック 清まし汁	オレンジ	鶏ささ身	精白米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・バナナ
25	月	つぶしがゆ みかん 白身魚のすり流し さつまいもマッシュ にんじんポターージュ	全がゆ みかん 白身魚の煮物 さつまいものとろろ煮 野菜たっぷりスープ	軟飯 みかん 白身魚の煮物 さつまいものコロコロ煮 にんじんスティック みそ汁	おかゆ	白身魚	精白米・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・みかん
26	火	つぶしがゆ バナナ 豆腐のマッシュ ブロッコリーマッシュ たまねぎスープ	全がゆ バナナ 豆腐のお焼き ゆでブロッコリー 清まし汁	軟飯 バナナ 豆腐のお焼き ブロッコリースティック コロコロ野菜 清まし汁	米粉の蒸しパン	豆腐・ひじき	精白米・片栗粉	にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・たまねぎ・バナナ
27	水	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ キャベツマッシュ 野菜ポターージュ	全がゆ 鶏ささ身とじゃがいものとろろ煮 清まし汁	軟飯 キウイフルーツ 鶏ささ身と野菜の煮物 野菜スティック コロコロじゃがいも 清まし汁	さつまいもの甘煮	鶏ささ身	精白米・片栗粉・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・きゅうり・キウイフルーツ
28	木	つぶしがゆ りんご 豆腐マッシュ 大根マッシュ ほうれん草ポターージュ	全がゆ りんご 豆腐と大根の柔らか煮 たまねぎスープ	軟飯 りんご 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物 スティック野菜 清まし汁	スティックパン	豆腐	精白米・片栗粉	たまねぎ・だいこん・にんじん・さいいんげん・ほうれんそう・りんご
29	金	つぶしがゆ バナナ じゃがいもマッシュ 豆腐すり流し にんじんとかぼちゃのスープ	全がゆ バナナ 豆腐と野菜の柔らか煮 たっぷり野菜のスープ	軟飯 バナナ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの柔煮 たっぷり野菜のスープ	ホットケーキ	豆腐	精白米・片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ・バナナ
30	土	つぶしがゆ キャベツのマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全がゆ 鶏ひき肉と野菜のくたくた煮 清まし汁	鶏ひき肉と中華麺のくたくた煮 たっぷり野菜のくたくた煮 清まし汁	赤ちゃん用お菓子	鶏ひき肉	中華麺	キャベツ・たまねぎ・にんじん