

		月	火	水	木	金	土
昼食 3時	 <p>11月 離乳食献立 カレンダー</p>		<p>秋は実りの季節です。最近はすっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。離乳食で大活躍のいも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれているため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう。</p>			<p>1 えのき茸のすまし汁 若鶏肉と玉ねぎの炒め煮 きゅうりと人参スティック さつま芋スティック</p>	<p>2 焼き短そば バナナ</p>
						<p>おじや きな粉蒸しパン</p>	<p>おじや 赤ちゃんせんべい</p>
昼食 3時	<p>4</p> <p>振替休日</p> 	5	6	7	8	9	
		<p>玉ねぎと人参スープ 白身魚とろみ煮 きゅうりと人参軟煮 かぼちゃ煮 おじや 赤ちゃんせんべい</p>	<p>しめじスープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 チンゲン菜と人参軟煮 さつま芋煮 おじや 食パン</p>	<p>人参スープ 皮なし揚げと麩のとろみ煮 キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮 おじや</p>	<p>玉ねぎスープ 小松菜と人参軟煮 チンゲン菜煮 さつま芋煮 おじや クッキー</p>	<p>野菜スープ キャベツと人参軟煮 かぼちゃ煮 おじや 赤ちゃんせんべい</p>	
昼食 3時	<p>11</p>	12	13	14	15	16	
		<p>玉ねぎと人参スープ 豆腐の旨煮 ほうれん草と人参軟煮 かぼちゃ煮 おじや 食パン</p>	<p>きのこスープ 若鶏肉と玉ねぎ炒め煮 人参スティック さつま芋煮 おじや 果汁ゼリー</p>	<p>人参スープ 豆腐の旨煮 キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮 おじや フルーツポンチ</p>	<p>しめじのスープ 白身魚とろみ煮 小松菜と人参軟煮 かぼちゃ煮 おじや ふかし芋</p>	<p>玉ねぎスープ きゅうりと人参軟煮 キャベツ煮 じゃが芋煮 おじや お楽しみゼリー</p>	<p>煮込みうどん バナナ おじや 赤ちゃんせんべい</p>
昼食 3時	<p>18</p>	19	20	21	22	23	
		<p>玉ねぎと人参スープ 豚肉と豆腐の炒め煮 春雨ときゅうり煮 かぼちゃ煮 おじや</p>	<p>短マカロニスープ 豚挽肉と豆腐の煮物 キャベツと人参軟煮 さつま芋煮 おじや パンケーキ</p>	<p>しめじのスープ 豚肉とキャベツ軟煮 大根と人参煮 じゃが芋煮 おじや 食パン</p>	<p>えのきのスープ 白身魚とろみ煮 白菜と人参軟煮 さつま芋煮 おじや クッキー</p>	<p>キャベツスープ 豚肉と小松菜軟煮 大根と人参煮 じゃが芋煮 おじや 麩のラスク</p>	<p>勤労感謝の日</p> 
昼食 3時	<p>25</p>	26	27	28	29	30	
		<p>玉ねぎと人参スープ 大根と人参軟煮 キャベツ煮 かぼちゃ煮 おじや 赤ちゃんせんべい</p>	<p>えのき茸のスープ キャベツと人参軟煮 きゅうりスティック さつま芋煮 おじや クッキー</p>	<p>人参スープ 若鶏肉とキャベツ軟煮 ほうれん草と人参煮 じゃが芋煮 おじや 果汁ゼリー</p>	<p>わかめのすまし汁 白身魚とろみ煮 大根と人参軟煮 さつま芋煮 おじや 食パン</p>	<p>短マカロニスープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 ブロッコリー煮 じゃが芋煮 おじや フルーツヨーグルト</p>	<p>焼き短うどん バナナ おじや 赤ちゃんせんべい</p>

