## 11月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園 認定 龍澤寺こども園 (令和5年11月1~11月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ
1	水	たまごぼーろ	軟飯・うどん汁・しらす煮・南瓜煮	ビスケット
2	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・高野豆腐とキャベツの煮物	ほうれん草ホットケーキ
4	土	ウエハース	野菜うどん・果物	たまごぼーろ
6	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・根菜のそぼろ煮・おかか煮	南瓜おやき
7	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・小松菜のしらす和え	うどん
8	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	りんご
9	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・ブロッコリーサラダ	鮭おにぎり
10	金	ウェハース	野菜うどん・果物	たまごぼーろ
11	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・小松菜のおかか和え	ビスケット
13	月	ウェハース	軟飯・みそ汁・焼き鮭・スティック野菜	南瓜のクッキー
14	火	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	はいはいん
15	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・ひじき煮	果物
16	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き鮭・小松菜のおかか煮	おにぎり
17	金	ウェハース	軟飯・みそ汁・豆腐のつくね焼き・スティック野菜	蒸しパン
18	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット
20	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・ブロッコリーのおかか煮	ツナのお好み焼き
21	火	ウェハース	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・ほうれん草とひじきの煮物	りんごのホットケーキ
22	水	はいはいん	軟飯·みそ汁·つみれハンバーグ·南瓜煮	果物
24	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・高野豆腐の煮物・おかか煮	さつま芋煮
25	土	ウェハース	野菜うどん・果物	はいはいん
27	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・鮭の野菜あんかけ・スティック野菜	おにぎり
28	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・根菜煮・おかか煮	蒸しパン
29	水	はいはいん	野菜うどん・果物	ふかし芋
30	木	ウェハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじき煮	人参ホットケーキ

## 🥄 離乳食取り分けメニュー 🔗

毎日1から離乳食を作るのは大変!そんな時は大人の食事から取り分けるのもおすすめです。



④きざんだひじき煮を

ひき肉に混ぜ、ハンバー

グのように焼く。

煮物や炒め物などは大人の味付けをする前に取り分けたり、料理自体を薄味に仕上げ、大人は食べる前に調味料で味を調えても良いでしょう。子ども用にだし汁や野菜スープで薄めてあげたり、固さが気になるような時は再度加熱をしたり、小さく切ったりしましょう。

## ☆ひじきの煮物からの取り分け☆



①大人用の味付けをする前に取り分け、食べ やすい長さに切る。 ②ひじき煮と茹でた野菜(ほうれん草やブロッコリー等)や豆腐を和えてひじき和えに。 ③ご飯と混ぜてひじきごはんに。

