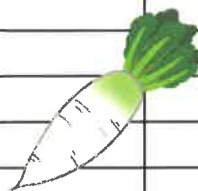




11月離乳食



日	曜	昼食メニュー	備考
1	日		
2	月	芋汁 春雨と野菜の煮物	
3	火		文化の日
4	水	切り干し大根とひじきの煮物 味噌汁	
5	木	大豆とさつま芋の煮物 すまし汁	
6	金	白身魚と野菜のくず煮 味噌汁	
7	土	ささみ入りおじや 味噌汁	
8	日		
9	月	野菜おじや キャベツのスープ	
10	火	鮭とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
11	水	具たくさん汁 野菜の煮物	
12	木	ささみと野菜の煮物 野菜スープ	
13	金	鮭の野菜あんかけ 味噌汁	
14	土	トマトパスタ オニオンスープ	
15	日		
16	月	根菜汁 野菜のくず煮	
17	火	白身魚とブロッコリーのくず煮 すまし汁	
18	水	野菜おじや 魚のすり身と豆腐の煮物 味噌汁	誕生会
19	木	高野豆腐とささみの煮物 野菜スープ	
20	金	野菜おじや パスタスープ	
21	土		フェスティバル
22	日		
23	月		勤労感謝の日
24	火	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
25	水	切り昆布の煮物 味噌汁	
26	木	ささみと野菜の煮物 きのことスープ	
27	金	白身魚と野菜の煮物 味噌汁	
28	土	うどんの柔らか煮 キャベツのスープ	
29	日		
30	月	春雨汁 ほうれん草と豆腐の煮物	



体が温まるメニューを



朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。

これからの季節は、体が温まるメニューや旬の冬野菜をたくさん取り入れていきたいですね。

11月は、甘みが増しておいしくなる根菜やいも類が主役です。

さつまいも

甘みが強く赤ちゃんに大人気。
マッシュしておやきにすれば、手づかみ食べの練習にピッタリです。

にんじん

加熱すると柔らかくなり、甘みも出ます。スティック状に柔らかく煮て、手づかみ食べに。

だいこん

出汁をよく吸うので、薄味でもおいしく仕上がります。スープやとろみ煮におすすめです。

