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	具だくさん汁　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。