

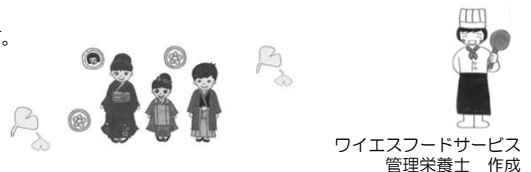
# 2023年11月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会  
都島友乳児保育センター  
幼保連携型認定こども園 友渕児童センター分園

日曜日	昼食	離乳 中期食 材料
1水	おかゆ 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 鰯 人参 ジャガイモ かつお昆布だし 小松菜 玉葱 かつお昆布だし
2木	煮込みうどん さつまいもの煮物 煮浸し	うどん しらす 人参 玉葱 かつお昆布だし さつまいも かつお昆布だし キャベツ 小松菜 かつお昆布だし
3金	文化の日	
4土	おじや スープ	米 しらす 人参 玉葱 かつお昆布だし 大根 白菜 かつお昆布だし
6月	おかゆ 豆腐のみぞれあん すまし汁	米 豆腐 大根 人参 かつお昆布だし 片栗粉 ほうれん草 胡瓜 かつお昆布だし
7火	おかゆ 魚と野菜のおかか煮 スープ	米 人参 胡瓜 鰯 かつお節 かつお昆布だし ほうれん草 玉葱 かつお昆布だし
8水	おかゆ 高野豆腐のあんかけ すまし汁	米 高野豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 南瓜 青梗菜 かつお昆布だし
9木	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 ほうれん草 人参 かつお昆布だし キャベツ ジャガイモ かつお昆布だし
10金	おかゆ 野菜のしらすあん すまし汁	米 人参 玉葱 小松菜 しらす かつお昆布だし 白菜 ジャガイモ かつお昆布だし
11土	ハザー	
13月	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鰯 大根 人参 かつお昆布だし ほうれん草 わかめ かつお昆布だし
14火	里芋がゆ 豆腐のあんかけ すまし汁	米 里芋 豆腐 人参 小松菜 かつお昆布だし 片栗粉 白菜 かつお昆布だし
15水	おかゆ 煮魚 ポトフ	米 鰯 かつお昆布だし 玉葱 人参 ジャガイモ かつお昆布だし
16木	おかゆ 大豆のトロみ煮 スープ	米 大豆 人参 白菜 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 ブロッコリー かつお昆布だし
17金	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 みそ汁	米 白身魚 玉葱 人参 かつお昆布だし 大根 人参 かつお昆布だし
18土	おじや スープ	米 鰯 人参 玉葱 かつお昆布だし キャベツ ほうれん草 かつお昆布だし
20月	おかゆ 大豆と野菜のあんかけ すまし汁	米 大豆 人参 小松菜 かつお昆布だし 片栗粉 大根 豆腐 かつお昆布だし
21火	おかゆ 野菜のトマト仕立て スープ	米 白身魚 トマト 玉葱 人参 かつお昆布だし かぶ かつお昆布だし
22水	煮込みうどん 南瓜の煮物 煮浸し	うどん 人参 青梗菜 大根 しらす かつお昆布だし 南瓜 かつお昆布だし 白菜 胡瓜 かつお昆布だし
23木	勤労感謝の日	
24金	おかゆ 野菜の豆乳煮 スープ	米 さつまいも 人参 ブロッコリー 豆乳 かつお昆布だし キャベツ ほうれん草 かつお昆布だし
25土	おじや スープ	米 キャベツ 鰯 かつお昆布だし 人参 大根 かつお昆布だし
27月	おかゆ 野菜のしらす煮 スープ	米 キャベツ 人参 しらす かつお昆布だし 玉葱 青梗菜 かつお昆布だし
28火	おかゆ 高野豆腐のトロみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 人参 大根 かつお昆布だし 片栗粉 さつまいも わかめ かつお昆布だし
29月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 白菜 人参 かつお昆布だし 小松菜 玉葱 かつお昆布だし
30火	おかゆ 魚の豆乳仕立て スープ	米 キャベツ 鰯 人参 豆乳 かつお昆布だし ブロッコリー 玉葱 かつお昆布だし

まだまだ秋の味覚がおいしい季節ですね。  
今月のメニューにも、柿やりんご、さつまいもなどの旬の野菜を多く取り入れています。  
おいしい新米と秋の味覚を食べて、体調管理に注意しましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



ワイエスフードサービス  
管理栄養士 作成