

離乳食献立

2025年 11月

日付	完了期	後期
4(火)	わかめごはん 松風焼き はるさめともやしのソテー さつま汁 みかん (パナ)	軟飯 (わかめ) 鶏つくね はるさめともやしのソテー さつま汁 みかん (パナ)
5(水)	ごはん 鶏肉のもみじ焼き ひじきの炒め煮 豆腐とわかめみそ汁 オレンジ (ジャムサンド(苺))	軟飯 鶏肉のキャロット煮 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめみそ汁 オレンジ (スティックパン)
6(木)	けんちんうどん さつまいも甘煮 フルーツヨーグルト (おにぎり(切干大根))	けんちんうどん さつまいも甘煮 バナナヨーグルト (軟飯(人参))
7(金)	小松菜とエリンギご飯 かじきのかレー竜田焼き 人参のごまみそ炒め むらくも汁 (レーズンスコーン)	軟飯 カレイの煮つけ 人参のごまみそ炒め 豆腐のすまし汁 (ピスケット)
10(月)	チャーハン カレー春巻き(焼き) 中華スープ バナナ (ヨーグルトマフィン)	軟飯 ひき肉ととほうれん草煮 野菜スープ バナナ (パンケーキ)
11(火)	食パン コロッケ(焼き) スパゲッティサラダ オニオンスープ あんす缶 (カレーおにぎり)	食パン じゃがいもパン粉焼き 人参スティック オニオンスープ (軟飯(ツナ・玉ねぎ))
12(水)	ごはん かれいの香味焼き 人参のシリシリー にら納豆和え すまし汁(えのき・わかめ) (マッシュマロフレーク)	軟飯 かれいの香味煮 人参のシリシリー すまし汁(白菜・わかめ) (ピスケット)
13(木)	ジャージャー麺 ささみサラダ わんたんスープ 煮りんご (パンケーキ)	焼きうどん きゃべつごま和え わんたんスープ 煮りんご (パンケーキ)
14(金)	お赤飯 鶏の竜田焼き マカロニサラダ かきたま汁(小松菜) (ミルージュ フルーツサンド)	軟飯(菜めし) 鶏の照り煮 マカロニサラダ すまし汁 (スティックパン)
17(月)	しめじごはん 豆腐と青菜のチャンブルー 人参スティック 大根のみそ汁 (ジャムサンドクラッカー)	軟飯 豆腐と青菜煮 人参スティック 大根のみそ汁 (ピスケット)
18(火)	食パン タンドリーチキン プロッコリーサラダ かぼちゃシチュー (おにぎり(おかかチーズ))	食パン 鶏肉とプロッコリーの煮物 かぼちゃスープ (お粥(おかか))
19(水)	ごはん 鮭の西京焼き ナムル 五目汁 柿(コンポート) (パンケーキ)	軟飯 鮭のみぞ煮 ナムル すまし汁 (パンケーキ)
20(木)	ナポリタン 菜の花のカレーマリネ じゃが芋のスープ 煮りんご (きな粉おはぎ)	ナポリタン(マカロニ) プロッコリーサラダ じゃが芋のスープ 煮りんご (ピスケット)
21(金)	マーポーナス飯 焼きぎょうざ 白菜とわんたんスープ オレンジ (焼き芋)	軟飯 マーポーナス 白菜とわんたんスープ オレンジ (さつまいも甘煮)
25(火)	ごはん さばのみぞ煮 ポパイサラダ あったか汁(冬野菜) みかん (アップルボテト)	軟飯 かれいのみぞ煮 ポパイサラダ あったか汁(冬野菜) みかん (アップルボテト)
26(水)	食パン ハンバーグ こふき芋 プロッコリー ポトフ パイン缶 (ソース焼きそば)	食パン ハンバーグ こふき芋 プロッコリー 野菜スープ (焼きうどん)
27(木)	カレーライス(鶏) パインサラダ むらくも汁 元気ヨーグルト (お魅ラスク)	軟飯 鶏じゃが キャベツサラダ 豆腐スープ (赤ちゃんせんべい)
28(金)	さつまいもご飯 鶏の生姜焼き 小松菜とツナのごま和え お魅のみそ汁 バナナ (ピザトースト)	軟飯 鶏の照り煮 小松菜とツナのごま和え お魅のみそ汁 バナナ (ピザパン)

☆完了食より午前のおやつ・3時のおやつに牛乳がつきます。☆()は3時のおやつです。



給食もおやつもよく食べている ひよこ組さん!
おやつに提供しているチヂミが人気でしたので、レシピの紹介をします。

チヂミ(大きめフライパン2枚分)

・小麦粉 240g ・片栗粉 24g ・塩 1.6g ・水 400cc ・ツナ缶 160g ・にんじん 80g ・ニラ 80g

★にんじんは短めの千切り、ニラは5mm位の長さに切って、ゆでておきます。(ニラは長いと喉につまってしまうので短めに切れます)

★材料を全部混ぜて油をひいたフライパンでふたをして両面焼きます。
(生地を薄くするとカリッと!少し厚めだとモチっと食感になります。)

☆手つかみで食べやすいです◎

タレ(ひよこ組さんにはタレはつけてないです)

・砂糖 小さじ2 ・酢 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1 ・ごま油 小さじ1/2 ・片栗粉 小さじ1/2
(タレはちょっと酸味があるので好みで・・・保育園では あひる組から薄く ぬっています)

★調味料を火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつけてます。

(この量だと少なくて焦げてしまうかもしれないで、多めに作るか、電子レンジ調理をおすすめします。)

