



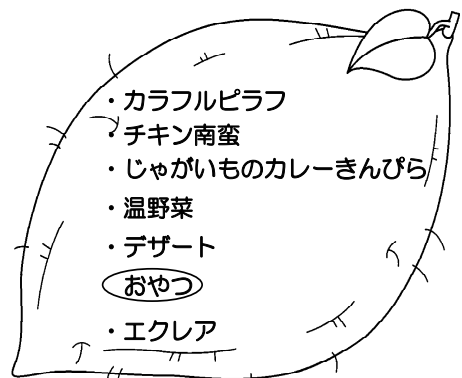
	月	火	水	木	金	土	
	2, 16, 30	17	4, 18	5	6, 20	21	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーガー 豆とパプリカのスープ フルーツ [パン 合挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ウインナー 大豆 玉ねぎ 人参 パプリカ パセリ]	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の西京焼き 根菜と厚揚げの煮物 ほうれん草と白菜のすまし汁 フルーツ [麦入りご飯 鯖 厚揚げ れんこん 人参 ごぼう いんげん しいたけ 白菜 人参 ほうれん草]	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のふんわり揚げ もやしとわかめの酢の物 温野菜 玉ねぎと卵のみそ汁 佃煮 麦入りご飯 鶏肉 青海苔 もやし じゃこ わかめ きゅうり キャベツ フロッコリー ミニトマト 玉ねぎ 卵 人参 小松菜 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツ ベーコンと野菜のスープ フルーツ 麦入りご飯 合挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ベーコン 人参 大根 小松菜 白菜 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の竜田揚げ 切干し大根のコールスロー 豆腐とごぼうのみそ汁 麦入りご飯 鯖 切干し大根 キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト 豆腐 ごぼう 人参 わかめ ほうれん草 	<ul style="list-style-type: none"> ミート スパゲティー コンソメスープ フルーツ スバゲッティー 合挽肉 フロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 	
	おやつ	みたらし団子 牛乳	ぺら焼き 牛乳	果物とお菓子 牛乳	カップケーキ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	おせんべい ラムネ チップスター 牛乳
離乳食おやつ	初期	野菜せんべい	ミルクマッシュ	すりおろしりんご	ふかし芋	ポーロ	マンナ
	中期	野菜せんべい	きな粉マッシュ	刻みりんご	ふかし芋	かぼちゃクッキー	マンナ
	後期	野菜せんべい	きな粉ポテト	スティックりんご	ふかし芋	かぼちゃクッキー	マンナ

	月	火	水	木	金	土	
	9	10, 24	11	12, 26	27	14, 28	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のパン粉焼き かぶのそぼろ煮 チンゲン菜とじゃこの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 佃煮 麦入りご飯 鮭 パン粉 パセリ 鶏挽肉 かぶ チンゲン菜 ちりめんじゃこ 人参 ひじき 豆腐 白菜 わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豆腐のメンチカツ れんこんのごまきな粉和え 白菜の即席漬け 青菜とえのきのすまし汁 麦入りご飯 合挽き肉 豆腐 キャベツ 玉ねぎ れんこん きな粉 ごま かぶの葉 えのき 人参 大根 	<ul style="list-style-type: none"> インドサモサ いもこなべ おからのふりかけ フルーツ 麦入りご飯 豚挽肉 餃子の皮 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 里芋 大根 人参 白ねぎ しめじ こんにゃく ちくわ おから かつお節 いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げと切干し大根の混ぜご飯 かぶの甘酢漬 具だくさんみそ汁 フルーツ ご飯 合挽肉 切干し大根 油揚げ 小松菜 人参 かぶ 豆腐 大根 人参 ごぼう ほうれん草 こんにゃく 油揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん さつまいものサラダ フルーツ うどん 牛肉 油揚げ 色板 白ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ハム さつまいも じゃが芋 フロッコリー 人参 	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き 大根のみそ汁 フルーツ 豚肉 キャベツ 青ネギ 卵 天かす かつお節 大根 わかめ 	
	おやつ	ポールウインナー チーズ クラッカー 牛乳	いちご蒸しパン 牛乳	11日, 25日 ゴマクッキー 牛乳	大学芋 牛乳	13日, 27日 手作りメロンパン 牛乳	おせんべい ゼリー おさつチップ 牛乳
離乳食おやつ	初期	ミルクマッシュ	動物ビスケット	つぶしバナナ	ふかし芋	赤ちゃんせんべい	野菜せんべい
	中期	きな粉マッシュ	動物ビスケット	刻みバナナ	ふかし芋	鉄入りビスケット	チーズクラッカー
	後期	きな粉ポテト	動物ビスケット	スティックバナナ	ふかし芋	鉄入りビスケット	チーズクラッカー

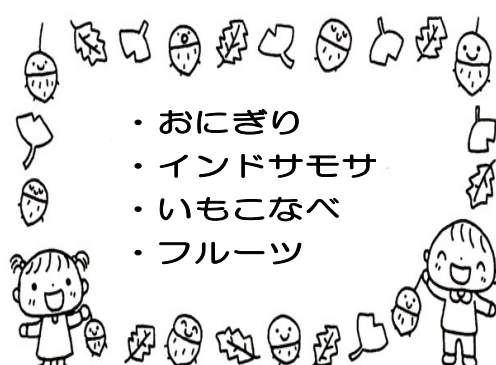
☆収穫感謝祭(11/13)☆



☆お誕生会(11/19)☆



☆クッキング(11/25)☆



郷土料理

11月は高知県の『ぺら焼き』です！
高知県の西部土佐清水市の名物です。
薄く伸ばした生地の上にネギとじゃこ天とかつお節をのせて焼いたお好み焼きのようなものです。生地の厚さがなくぺらぺらで薄いことから「ぺら焼き」と名前がついたそうです。



離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥~軟飯(中期)7倍~5倍粥(初期)10倍~7倍粥

