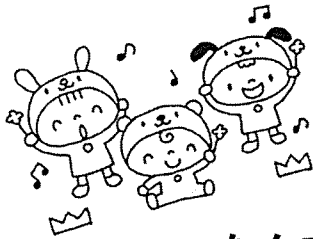
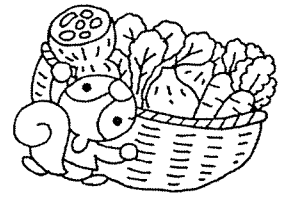


牛島ルンビニ園
令和6年
11月 1日



離乳食



＜今月の目標＞
なんでも食べて、丈夫なからだをつくりましょう。

朝夕はすっかり身に染みる寒さとなり、秋本番です。空気が乾燥して体調を崩しやすい時期でもあります。離乳食にも使いやすいかぼちゃや大根など、旬の食材の中には体を温める効果のある野菜もあるので、様々な食材を食べ、寒さに負けない丈夫なからだをつくっていきましょう！



日	曜	中期食	後期食
1	金	おかゆ・ほうれん草のしらす和え・野菜煮・味噌汁・フルーツ	
2	土	ささみうどん・ポテトマッシュ・フルーツ	
5	火	おかゆ・ささみの味噌煮・葉野菜のクタクタ煮・味噌汁・フルーツ	
6	水	おかゆ・ささみのあんかけ・野菜煮・ミルクシチュー・フルーツ	
7	木	野菜うどん・かぼちゃのそぼろ煮・フルーツ	
8	金	おかゆ・鱈のあんかけ・野菜煮・トマト煮・味噌汁・フルーツ	
9	土	ささみうどん・さつまいも煮・フルーツ	
11	月	おかゆ・かぶのしらす和え・野菜の納豆煮・味噌汁・フルーツ	
12	火	おかゆ・鶏挽肉のハンバーグ・キャベツの煮浸し・味噌汁・フルーツ	
13	水	おかゆ・ささみのあんかけ・野菜のやわらか煮・スープ・フルーツ	
14	木	おかゆ・じゃがいものそぼろ煮・葉野菜のクタクタ煮・味噌汁・フルーツ	
15	金	おかゆ・煮魚・白菜の煮浸し・味噌汁・フルーツ	
16	土	ささみうどん・かぼちゃ煮・フルーツ	
18	月	おかゆ・ささみ煮 野菜のスティック煮・味噌汁・フルーツ	おかゆ・ささみ煮 野菜のコロコロ煮・味噌汁・フルーツ
19	火	野菜うどん・じゃがいものしらす和え・トマト煮・フルーツ	
20	水	おかゆ・鶏挽肉のふわふわ団子・野菜煮・ミルクシチュー・フルーツ	
21	木	おかゆ・鱈のあんかけ・葉野菜のクタクタ煮・味噌汁・フルーツ	
22	金	おかゆ・鶏挽肉のふわふわ団子・野菜煮・さつまいもマッシュ・すまし汁・フルーツ	
25	月	おかゆ・キャベツのしらす和え・かぼちゃ煮・味噌汁・フルーツ	
26	火	おかゆ・鶏挽肉のふわふわ団子・ほうれん草の煮浸し・味噌汁・フルーツ	
27	水	おかゆ・鱈のあんかけ・野菜煮・スープ・フルーツ	
28	木	おかゆ・ささみ煮・葉野菜のクタクタ煮・すまし汁・フルーツ	
29	金	鶏挽肉のあんかけおかゆ・野菜煮・スープ・かぼちゃヨーグルト	
30	土	納豆うどん・ブロッコリー煮・フルーツ	