

11月 離乳食献立予定表

	前期	中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1	白身魚 豆腐 里芋	白身魚と里芋の煮物	白身魚 里芋 人参 いんげん 里芋	白身魚と里芋の煮物 すまし汁	白身魚 里芋 人参 いんげん 里芋 豆腐
2	鶏ささみ キャベツ じゃがいも	鶏とやさいのやわらか煮	鶏肉 キャベツ とうもろこし 人参	鶏の照り焼き ポイル野菜 みそ汁	鶏肉 キャベツ とうもろこし 人参 わかめ 豆腐
3	文化の日				
4					
5	玉ねぎ 人参 大根	親子煮	鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ 卵 ネギ	親子煮 大根の煮物	鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ 卵 ネギ 大根
6	人参 ごぼう 里芋	根菜のやわらか煮	鶏肉 にんじん 大根 ごぼう 里芋	筑前煮 すまし汁	鶏肉 にんじん 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 大豆 わかめ 麩 えのき
7	鮭 じゃがいも 玉ねぎ	鮭とじゃが芋のクリーム煮	鮭 玉ねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草	鮭とじゃが芋のクリーム煮 野菜スープ	鮭 玉ねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草 キャベツ
8	白身魚 キャベツ トマト	白身魚入りみそ汁	白身魚 キャベツ 玉ねぎ にんじん	白身魚の天ぷら みそ汁	白身魚 キャベツ 玉ねぎ にんじん 豆腐
9	ほうれん草 人参 大根 豆腐	具だくさん汁	豚肉 にんじん 大根 ごぼう 里芋 ほうれん草	豚汁 ほうれん草のお浸し	豚肉 にんじん 大根 ごぼう 里芋 ほうれん草 こんにゃく 厚揚げ ねぎ
10		ちゃんぽん	中華めん 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ネギ	ちゃんぽん	中華めん 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ネギ
11					
12	人参 豆腐 大根 しいたけ	納豆 けんちん煮	納豆 豚肉 にんじん 大根 豆腐	けんちん汁 納豆	納豆 豚肉 にんじん 大根 豆腐 ごぼう ネギ しいたけ
13	白身魚 レタス ブロッコリー	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 玉ねぎ にんじん キャベツ	白身魚の野菜あんかけ みそ汁	白身魚 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ 豆腐 油揚げ
14	玉ねぎ にんじん じゃがいも	ポトフ	牛肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー	ポトフ	牛肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー
15	さつまいも 玉ねぎ ほうれん草	具入りさつまいものポターージュ	さつまいも ほうれん草 玉ねぎ にんじん	さつまいものポターージュ いわしハンバーグ	さつまいも ほうれん草 玉ねぎ にんじん いわし
16	玉ねぎ にんじん じゃがいも	トマトリゾット 野菜スープ	鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト 卵 白菜 大根	オムライス 野菜スープ	鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト 卵 白菜 大根
17		玉子サンド	食パン 卵 パセリ	玉子サンド ハムサンド	食パン 卵 パセリ ロースハム レタス
18					
19	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	クリームシチュー	鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも	クリームシチュー	鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも
20	キャベツ 豆腐 玉ねぎ	豚肉とキャベツのコンソメ煮	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん	豚肉とキャベツのコンソメ煮 みそ汁	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん わかめ 豆腐 しめじ
21	クリームコーン 豆腐 白菜	豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ にんじん	豆腐のそぼろ煮 中華コーンスープ	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ にんじん ニラ クリームコーン 卵
22	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	五目雑炊 すまし汁	鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ	五目雑炊 だご汁	鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ
23	勤労感謝の日				
24		肉うどん	うどん麺 豚肉 ネギ	肉うどん	うどん麺 豚肉 ネギ かまぼこ
25					
26	玉ねぎ 人参 きゅうり	スープスパゲティ	豚肉 玉ねぎ スパゲティ パセリ	ハヤシライス スパゲティサラダ	豚肉 玉ねぎ スパゲティ パセリ にんじん グリーンピース きゅうり
27	白菜 豆腐 じゃがいも 人参	すき焼き風煮	豚肉 玉ねぎ にんじん 白菜 しいたけ 豆腐	すき焼き風煮 春雨サラダ	豚肉 玉ねぎ にんじん 白菜 しいたけ 豆腐 春雨 きゅうり 卵
28	じゃがいも 人参 きゅうり	具入りスクランブルエッグ	鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 卵	厚焼き玉子 みそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 卵 わかめ 豆腐 しめじ
29	鮭 玉ねぎ 人参 いんげん	鮭とブロッコリーの蒸し焼き	鮭 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しいたけ	鮭とブロッコリーの蒸し焼き みそ汁	鮭 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しいたけ かぼちゃ 油揚げ 小ねぎ
30	豚レバー キャベツ 人参	レバーと野菜のやわらか煮	豚レバー キャベツ にんじん トマト 豆腐	レバーと野菜のやわらか煮 みそ汁	豚レバー キャベツ にんじん トマト 豆腐 里芋 わかめ

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。