

11月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

日	曜	中期 (7~8カ月)		後期 (9~11カ月)		おやつ	完了期 (12~18カ月)		
		献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材		献立メニュー	主な食材	
1	金	野菜のそぼろ煮 すまし汁	玉葱 キャベツ 鶏ミンチ /豆腐 人参 青梗菜	野菜のそぼろ煮 すまし汁 もやしと胡瓜の和え物 オレンジ	玉葱 キャベツ 鶏ミンチ /ささみ 胡瓜 もやし /豆腐 人参 青梗菜/オレンジ	乳児ウエハース	あんかけ焼きそば ごまドレ和え 中華スープ オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 たけのこ しいたけ 片栗粉 /もやし 胡瓜 人参 鶏ささみ ごまドレッシング /豆腐 人参 青梗菜 中華だし/オレンジ	牛乳 お菓子 りんご
4	月	文化の日・振替休日							
5	火	鶏団子煮 ブロッコリー と大根煮	鶏ミンチ /ブロッコリー 大根	鶏肉の照り煮 おかか和え みそ汁 パナナ	鶏肉 /ブロッコリー 胡瓜/大根 高野豆腐 みそ /パナナ	ツナピザ	鶏肉のり塩唐揚げ 土佐酢和え みそ汁 パナナ	鶏肉 片栗粉 生姜 青のり/ブロッコリー 胡瓜 コーン かつお節 /高野豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 ツナピザ
6	水	白身魚のあんかけ 白菜の煮浸し	白身魚 玉葱 人参 /白菜 人参	白身魚のあんかけ すまし汁 白菜の煮浸し みかん	白身魚 人参 玉葱/白菜 人参 /豆腐 人参 大根 小松菜/みかん	食パン	豚肉のごまだれ焼き すまし汁 りんごドレッシングサラダ みかん	豚肉 玉葱 人参 えのき 練りごま ごま/胡瓜 白菜 りんご /豆腐 人参 大根 揚げ 葱 みそ/みかん	牛乳 ポテトサンド
7	木	鶏団子煮 じゃがいもの煮物	鶏ミンチ 玉葱 /じゃがいも 玉葱	鶏団子煮 みそ汁 キャベツ和え物 みかん	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 胡瓜 /じゃがいも 玉葱 みそ/みかん	乳児ビスケット	洋風厚焼き玉子 じゃがバターみそ汁 コールスローサラダ みかん	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 トマト いんげん ケチャップ /キャベツ 胡瓜 ハム コーン/じゃがいも 玉ねぎ 葱 バター みそ /みかん	牛乳 お菓子
8	金	白身魚煮 玉葱と人参の煮物	白身魚 /玉葱 人参	白身魚煮 胡瓜の和え物 すまし汁 みかん	白身魚/人参 胡瓜/玉葱 えのき 葱/みかん	スイートポテト	白身魚のもみじ焼き かきたま汁 中華風サラダ みかん	白身 人参 マヨネーズ/マロニー 人参 胡瓜 /玉ねぎ えのき 卵 葱/みかん	牛乳 スイートポテト
9	土	粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
11	月	うどん 煮込み 南瓜煮	うどん 玉葱 人参 /南瓜	うどん煮込み 南瓜煮 青菜の煮浸し みかん	うどん 玉葱 人参/南瓜 /ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	麩のココアスナック	カレーうどん 南瓜煮 三色和え みかん	うどん 豚肉 玉葱 人参 しめじ 葱 カレールウ 片栗粉 /南瓜/卵 ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	牛乳 麩のココア ラスク
12	火	白菜の煮浸し じゃが玉煮	白菜 玉葱 人参 /じゃがいも 玉葱	白菜のクリーム煮 じゃが玉煮 パナナ	白菜 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳/じゃがいも 玉葱/パナナ	さつまいも粥	白菜のクリーム煮 じゃが玉煮 ブロッコリードレッシングかけ パナナ	白菜 人参 玉葱 しめじ 豚肉 牛乳 小麦粉 バター/じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん/ブロッコリー ごま油/パナナ	さつまいも飯 おにぎり
13	水	白身魚のあんかけ 大根と人参の煮物	白身魚 玉葱 人参 /大根 人参	白身魚のケチャップあん おかか和え みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 人参 ケチャップ/白菜 人参 小松菜 /大根 人参 豆腐 みそ/オレンジ	マフィン	白身のピザソース焼き 梅おかか和え みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ /白菜 小松菜 うす揚げ 人参 梅肉 糸けすり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 カルピス マフィン
14	木	鶏団子煮 大根と豆腐煮	鶏ミンチ 玉葱 /大根 豆腐	鶏団子のトマト煮 大根と人参の煮物 すまし汁	鶏ミンチ 玉葱 トマト/大根 人参 /豆腐 里芋 /パナナ	乳児ウエハース	鶏肉のトマト煮 れんこんさんびら 五目汁 パナナ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 しめじ 玉葱/れんこん 人参 平天 水菜 ごま/揚げ 大根 人参 豆腐 里芋 葱/パナナ	牛乳 お菓子
15	金	キャベツ煮込み 玉葱と人参のスープ	キャベツ 人参 /玉葱 人参	スパゲティ煮込み キャベツ煮込み 玉葱ともやしのスープ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参/キャベツ 人参 /玉葱 人参/みかん	きなこマカロニ	肉みそスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ みかん	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 しいたけ みそ グリンピース /キャベツ 人参 卵/玉葱 人参 もやし 葱 コーン/みかん	牛乳 お菓子
16	土	粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
18	月	鶏団子煮 ブロッコリー ときゅうり煮	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 /ブロッコリー 胡瓜	ハンバーグあんかけ オレンジ ブロッコリーの煮浸し みそ汁	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉/ブロッコリー 胡瓜 /玉葱 厚揚げ みそ/オレンジ	ざくざくクッキー	ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリーごま和え みそ汁 オレンジ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 卵 パン粉 椎茸 えのき ハヤシソース /ブロッコリー 胡瓜 ごま/玉葱 厚揚げ わかめ みそ/オレンジ	牛乳 ざくざく クッキー
19	火	豆腐のそぼろあん キャベツの煮浸し	豆腐 鶏ミンチ /キャベツ 人参	豆腐のそぼろあん 白菜のスープ キャベツの煮浸し みかん	豆腐 鶏ミンチ /白菜 玉葱 人参/キャベツ 人参/みかん	ヨーグルトポムポム	カレー風味の麻婆豆腐 白菜のスープ キャベツのゆかり和え みかん	豚ミンチ 豆腐 人参 しいたけ 玉葱 カレー粉/白菜 玉葱 人参 鶏ガラ/キャベツ 胡瓜 ゆかり/みかん	牛乳 ヨーグルト ポムポム
20	水	白身魚煮 豆腐とほうれん草の煮物	白身魚 豆腐 ほうれん草	白身魚煮 みそ汁 ひじきのサラダ みかん	白身魚/ひじき 人参 胡瓜/豆腐 ほうれん草 みそ/みかん	乳児ビスケット	白身魚のりんごソースかけ みそ汁 ひじきのサラダ みかん	白身 りんご 玉葱 片栗粉/ひじき 人参 胡瓜 ハム コーン /豆腐 なめこ ほうれん草 みそ/みかん	牛乳 揚げごま団子
21	木	野菜のそぼろ煮 さつまいもの煮物	鶏ミンチ 人参 玉葱 /さつまいも 人参	野菜のそぼろ煮 さつまいもサラダ すまし汁 みかん	鶏ミンチ 人参 玉葱/さつまいも 人参 胡瓜 /豆腐 人参 玉葱/みかん	きなこマカロニ	ブルコギ風炒め さつまいもサラダ すまし汁 みかん	豚肉 人参 にもやし ピーマン 赤ピーマン みそ 中華だし /さつまいも 胡瓜 人参 卵/豆腐 玉葱 えのき 人参 葱/みかん	牛乳 お菓子
22	金	鶏団子煮 青菜の和え物	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 /ほうれん草 人参 白菜	鶏肉の照り焼き のり and え みそ汁 パナナ	鶏もも肉 玉葱/ほうれん草 白菜 人参 のり /豆腐 大根 人参 みそ/パナナ	乳児ウエハース	鶏肉の塩こうじ焼き のり and え 赤だし パナナ	鶏肉 塩こうじ 玉ねぎ/ほうれん草 白菜 人参 きざみのり /豆腐 大根 人参 赤味噌 味噌/パナナ	牛乳 お菓子
25	月	白身魚と野菜の煮物 玉葱とさつまいもの煮物	白身魚 キャベツ 人参 玉葱 /玉葱 さつまいも	白身魚と野菜の煮物 切り干しの煮物 みそ汁 みかん	白身魚 キャベツ 人参 玉葱/切干大根 人参 /玉葱 さつまいも 豆腐 みそ/オレンジ	マーブルケーキ	鮭のちゃんちゃん焼き はりはりサラダ みそ汁 みかん	鮭 キャベツ 人参 玉葱 しいたけ バター みそ/切干大根 かにかま 人参 胡瓜/玉葱 さつまいも 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 マーブルケーキ
26	火	鶏肉とじゃがいもの煮物 青菜の煮物	鶏肉 じゃがいも 人参 /ほうれん草 人参 白菜	鶏じゃが 白和え すまし汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱/豆腐 ほうれん草 人参 白菜/玉葱 人参 葱/パナナ	食パン	鶏じゃが 白和え すまし汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん /豆腐 ほうれん草 人参 白菜 すりごま みそ/玉葱 人参 豆腐 葱/パナナ	牛乳 じゃこトースト
27	水	豆腐と野菜の煮込み キャベツの煮物	豆腐 玉葱 人参 /キャベツ 玉葱	豆腐のみそグラタン 胡瓜の和え物 キャベツのスープ みかん	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 小麦粉 牛乳/胡瓜 /キャベツ 玉葱/みかん	里芋粥	豆腐のみそグラタン 胡瓜の酢の物 キャベツのスープ みかん	鶏ミンチ 豆腐 ほうれん草 玉葱 みそ 小麦粉 牛乳 バター 粉チーズ/えのき 胡瓜 かまぼこ/キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ/みかん	里芋ご飯
28	木	大根のそぼろ煮 青菜の煮物	大根 鶏ミンチ /小松菜 キャベツ 人参	大根のそぼろ煮 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 鶏ミンチ/小松菜 キャベツ 人参 ツナ /豆腐 玉葱 みそ/みかん	ヨーグルト パナナ	おでん 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 ちくわ 平天 卵 がんも/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/揚げ 豆腐 玉葱 葱 みそ/みかん	ヨーグルト パナナ
29	金	白身魚のあんかけ 根菜の煮物	白身魚 玉葱 人参 /大根 人参 里芋	しらす粥 白身魚のあんかけ ブロッコリーの煮浸し みそ汁 パナナ	米 しらす/白身魚 玉葱 人参/ブロッコリー /大根 人参 里芋 みそ/パナナ	パンケーキ	夕やけご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーの塩ナムル 豚汁 パナナ	しらす 人参/鶏肉 コーンフレーク/ブロッコリー 玉葱 コーン /大根 人参 豚肉 ごぼう 里芋 葱 みそ/パナナ	牛乳 ケーキ
30	土	粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。  
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)