

11月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

		中期（7～8カ月）		後期（9～11カ月）				完了期（12～18カ月）	
日	曜	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	おやつ	献立メニュー	主な食材	おやつ
4	火	粥 大根のすまし汁 鶏肉の煮物	大根 高野/鶏肉 玉葱	鶏肉の照り煮 ブロッコリー和え みそ汁 パナナ	鶏肉 片栗粉ショウガ ごま油 玉葱/ブロッコリー 胡瓜 かつお節/高野豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/パナナ	食パン	鶏肉の中華焼き 土佐酢和え みそ汁 パナナ	鶏肉 片栗粉ショウガ ごま油 玉葱/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 ポテトサンド
5	水	粥 白身魚のあんかけ 白菜の煮浸し	白身魚 玉葱 人参/白菜 胡瓜	白身魚のあんかけ すまし汁 りんごドレッシングサラダ オレンジ	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 小松菜/オレンジ	乳児ビスケット	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 オレンジ	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 小松菜/オレンジ	牛乳 お菓子 チーズ
6	木	粥 鶏じゃが すまし汁	鶏肉 じゃがいも 人参 /玉葱 人参 豆腐	鶏じゃが もやしの和え物 みそ汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん /もやし 胡瓜 人参 /玉葱 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	乳児ウェハース	鶏じゃが もやしのカレーサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん /もやし 胡瓜 人参 カレー粉/玉葱 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子
7	金	白身魚煮 玉葱のすまし汁	白身魚 /玉葱 人参	白身魚のケチャップ煮 すまし汁 胡瓜の和え物 みかん	白身玉葱 ケチャップ /マロニー 人参 胡瓜 /玉ねぎ えのき 葱/みかん	さつまいもの ミルクかりんとう	白身のケチャップ煮 かき玉汁 シルバーサラダ みかん	白身 玉葱 ケチャップ パセリ/マロニー 人参 胡瓜 ごま油/玉ねぎ えのき 卵 葱/みかん	牛乳 さつまいもの ミルクかりんとう
8	土	パン粥 果物		パン粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
10	月	粥 うどん煮込み 南瓜煮	うどん 玉葱 人参 /南瓜	けんちんうどん 南瓜煮 三色和え みかん	うどん 玉葱 人参 鶏肉 青葱 片栗粉 /南瓜 /卵 ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	おから きなこスコーン	けんちんうどん 南瓜煮 三色和え みかん	うどん 玉葱 人参 鶏肉 青葱 片栗粉 /南瓜 /卵 ほうれん草 人参 キャベツ/みかん	牛乳 おから きなこスコーン
11	火	粥 豆腐の煮込み キャベツのスープ	豆腐 ほうれん草 玉葱 /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	鶏ミンチ 豆腐 ほうれん草 玉葱 みそ 小麦粉 牛乳 バター /えのき 胡瓜 わかめ/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 わかめ/キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ/みかん	里芋ご飯
12	水	粥 白身のあんかけ 大根のすまし汁	白身魚 玉葱/大根 人参 豆腐	白身のあんかけ おかか和え みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 ビーマン /白菜 小松菜 うす揚げ 人参 糸けすり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/オレンジ	カルピス 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 ビーマン 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
13	木	粥 鶏肉のトマト煮 五目汁	鶏肉 玉葱 トマト缶/大根 人参 豆腐	鶏肉のトマト煮 れんこん煮物 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 いんげん/揚げ 大根 人参 豆腐 里芋 葱/パナナ	乳児ビスケット	鶏肉のトマト煮 れんこんさんぴら 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 いんげん ごま/揚げ 大根 人参 豆腐 里芋 葱/パナナ	牛乳 お菓子
14	金	粥 キャベツ煮込み 玉葱のスープ	粥 キャベツ 人参 /玉葱 人参	肉みそパグティ キャベツサラダ 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 /キャベツ 人参/玉葱 人参 もやし 葱/みかん	乳児せんべい	肉みそパグティ 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
15	土	パン粥 果物		パン粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
17	月	粥 鶏団子の煮物 キャベツとブロッコリー煮	鶏ミンチ 豆腐 /キャベツ ブロッコリー	鶏団子の煮物 ブロッコリー和え物 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 /ブロッコリー キャベツ /玉葱 厚揚げ わかめ 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 キャベツ 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
18	火	粥 豆腐のそぼろ煮 白菜のスープ	玉葱 鶏ミンチ/白菜 玉葱	豆腐のそぼろ煮 白菜のスープ キャベツのゆかり和え みかん	鶏ミンチ 豆腐 人参 しいたけ 玉葱 /白菜 玉葱 人参/キャベツ 胡瓜 ゆかり/みかん	ツナピザ	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 ツナピザ
19	水	粥 白身魚煮 豆腐とほうれん草のすまし汁	白身魚/豆腐 ほうれん草 人参	白身魚りんごソースかけ 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 /豆腐 なめこ ほうれん草 みそ/みかん	ウェハース	白身魚りんごソースかけ 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 お菓子
20	木	粥 豆腐のすまし汁 さつまいもの煮物	豆腐 人参/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 もやし ビーマン /さつまいも 胡瓜 人 参 卵/豆腐 玉葱 えのき 人参 葱/ みかん	きなこ粥	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 なら もやし ビーマン 赤ビーマン 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 きなこおにぎり
21	金	白身魚と野菜の煮込み 大根の煮物	白身魚 キャベツ 人参 /大根 人参 ささみ	白身魚と野菜の煮込み 大根の和え物 スープ オレンジ	白身魚 玉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ 片栗粉 /大根 胡瓜 人参 鶏ささみ /豆腐 人参 青梗菜 /オレンジ	豆乳 バナナケーキ	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 /大根 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 豆乳 バナナケーキ
22	土	パン粥 果物		パン粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
25	火	粥 白菜のすまし汁 胡瓜と人参の煮物	白菜 人参 玉葱 /胡瓜 人参	白菜のクリーム煮 青のりポテト スパゲティサラダ バナナ	白菜 人参 玉葱 しめじ 豚肉 牛乳 小麦粉 バター /青のり じゃがいも/スパゲティ 人参 胡瓜 /バナナ	さつま芋ご飯 おにぎり	白菜のクリーム煮 青のりポテト スパゲティサラダ バナナ	白菜 人参 玉葱 しめじ 豚肉 牛乳 小麦粉 バター /青のり じゃがいも/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン /バナナ	さつま芋ご飯 おにぎり
26	水	粥 鶏肉の煮込み 青梗菜と人参のスープ	鶏肉 玉葱 /青梗菜 人参	鶏肉の煮込み 春雨スープ コールスローサラダ みかん	鶏肉 にんにく 玉葱 /キャベツ 胡瓜 /春雨 青梗菜 人参 /みかん	オレンジパン	バーベキューチキン 春雨スープ コールスローサラダ みかん	鶏肉 にんにく 玉葱 ソース ケチャップ /キャベツ 胡瓜 ハム コーン/春雨 青梗菜 人参 鶏ガラ/みかん	牛乳 オレンジパン
27	木	粥 鶏肉と野菜煮込み 玉葱と豆腐のすまし汁	鶏肉 玉葱 キャベツ/玉葱 豆腐	鶏ちゃん焼き 切干はりはり漬け みそ汁 みかん	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ /切干 人参 胡瓜/豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	鶏ちゃん焼き 切干はりはり漬け みそ汁 みかん	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ バター/切干 人参 胡瓜/豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ
28	金	粥 白身魚煮 豆腐のすまし汁	白身魚/豆腐 葱 人参	野菜粥 白身魚の煮物 磯部和え さつまいもの甘煮 すまし汁 バナナ	ごぼう 人参 鶏ミンチ/白身魚 /さつまいも /白菜 人参 もやし/葱 豆腐 人参 葱/バナナ	牛乳 パンケーキ	炊き込みご飯 白身のもみじ焼き 磯部和え さつまいもの甘煮 すまし汁 バナナ	ごぼう 人参 鶏ミンチ/白身魚 人参 マヨネーズ/さつまいも /白菜 人参 もやし/花魁 豆腐 人参 葱/バナナ	牛乳 ケーキ
29	土	パン粥 果物		パン粥 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。)