

11月離乳食献立表

0歳児さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	火	白身魚 大根煮 豆乳スープ オレンジ	白身/大根 人参 うす揚げ /白菜 人参 厚揚げ 豆乳 /オレンジ	南瓜ケーキ	白身のみそマヨ焼き 大根のきんぴら 豆乳スープ オレンジ	白身 みそ マヨネーズ/大根 人参 うす揚げ 水菜 /白菜 人参 厚揚げ 豆乳 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 南瓜ケーキ
2	水	野菜のそぼろ煮 大根の千切り煮 豆腐と青梗菜のスープ みかん	鶏ミンチ 人参 もやし ビーマン みそ 中華だし/大根 揚げ 胡瓜 /豆腐 人参 チンゲン菜/みかん	乳児用 ウェハース	フルコ干風炒め きつねサラダ 豆腐と青梗菜のスープ 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/大根 揚げ 胡瓜/豆腐 人参 チンゲン菜 鶏ガラ/みかん	牛乳 パン
4	金	白菜のクリーム煮 じゃが玉煮 パナナ	白菜 人参 玉葱 豚肉 牛乳 小麦粉 バター/じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん/パナナ	ツナ粥	白菜のクリーム煮 じゃが玉煮 魚肉ソーセージ パナナ	白菜 人参 玉葱 豚肉 牛乳 小麦粉 バター /じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん/魚肉ソーセージ /パナナ	ツナと塩昆布 のおにぎり
5	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
7	月	煮込みうどん 南瓜煮 青菜の和え物 オレンジ	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 葱 片栗粉/南瓜/ほうれん草 人参 キャベツ/オレンジ	乳児用 ビスケット	カレーうどん 南瓜煮 三色和え オレンジ	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 /オレンジ	牛乳 お菓子
8	火	白身魚あんかけ 白菜の煮浸し みそ汁 パナナ	白身魚 玉葱 ビーマン/白菜 小松菜 うす揚げ 人参 /大根 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	食パン	白身のピザソース焼き おかつ和え みそ汁 パナナ	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 糸けずり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/パナナ	牛乳 卵サンド
9	水	じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 みかん ブロッコリーの和え物	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも /ブロッコリー 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/みかん	きなこボール	洋風厚焼き玉子 すまし汁 みかん ブロッコリーのこま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 トマト いんげん クチャップ/ブロッコリー 胡瓜 ハム ごま/豆腐 えのき 人参 葱/みかん	牛乳 きなこボール
10	木	豆腐のそぼろ煮 白菜スープ キャベツのゆかり和え オレンジ	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/オレンジ	乳児用 せんべい	カレー風味の麻婆豆腐 白菜スープ キャベツのゆかり和え オレンジ	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 /オレンジ	牛乳 パン
11	金	鶏団子煮 三色なます みそ汁 みかん	鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 豆腐 パン粉 /大根 人参 胡瓜 ちりめん /キャベツ 厚揚げ みそ/みかん	スイートポテト	チーズ入りミートローフ 三色なます みそ汁 みかん	豚ミンチ 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 卵 豆腐 パン粉 チーズクチャップ/大根 人参 胡瓜 ちりめん /キャベツ 厚揚げ みそ/みかん	牛乳 スイートポテト
12	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
14	月	野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんごドレッシングサラダ みかん	鶏ミンチ 玉葱 人参 /胡瓜 白菜 りんご人参/豆腐 大根 小松菜/みかん	きなこ粥	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 ごま/胡瓜 白菜 りんご 人参/豆腐 大根 小松菜/みかん	牛乳 甘辛おやき
15	火	白身魚の煮物 塩ちゃんこ汁 切りの干し大根の煮物 オレンジ	白身魚/切干 人参/大根 人参 白菜 鶏ミンチ 葱/オレンジ	ツナピザ	白身魚の香味焼き 塩ちゃんこ汁 切りの干し大根のカレーソー オレンジ	白身魚 白ネギ 生姜 にんにく/切干 人参 ビーマンカレー粉/大根 人参 白菜 鶏ミンチ 葱/オレンジ	牛乳 ツナピザ
16	水	胡瓜のそぼろ煮 白菜の和え物 もやしのスープ みかん	人参 しいたけ 鶏ミンチ 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/胡瓜 人参 鶏ささみ/もやし 豆腐 人参 葱 /オレンジ	食パン	あんかけ焼きそば こま和え もやしのスープ みかん	中華そば 人参 しいたけ たけのこ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/胡瓜 人参 鶏ささみ こまドレッシング/もやし 豆腐 人参 葱 コンソメ /オレンジ	牛乳 クリームパン
17	木	肉豆腐 さつまいもサラダ みそ汁 みかん	鶏ミンチ 玉葱 椎茸 豆腐 葱 /さつまいも 胡瓜/白菜 うす揚げ 人参 みそ/みかん	乳児用 ウェハース	肉豆腐 さつまいもサラダ みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 椎茸 豆腐 葱/さつまいも 胡瓜 卵 マヨネーズ/白菜 うす揚げ 人参 みそ/みかん	牛乳 パン
18	金	鶏肉の照り煮 いんげんの煮浸し すまし汁 パナナ	鶏肉 玉葱/人参 いんげん/麩 人参 豆腐 葱/パナナ	乳児用 せんべい	鶏肉の塩こうじ焼き れんこんきんぴら すまし汁 パナナ	鶏肉 玉葱 塩こうじ/れんこん 人参 平天 いんげん ごま/麩 人参 豆腐 葱/パナナ	牛乳 お菓子
19	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
21	月	肉じゃが 白和え すまし汁 みかん	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/豆腐 ほうれん草 人参 白菜 みそ/玉葱 人参/みかん	麩のラスク	中華風肉じゃが 白和え かき玉汁 みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 白滝 いんげん オイスターソース/豆腐 ほうれん草 人参 白菜 すりごま みそ/玉葱 卵 人参 なら/みかん	牛乳 麩のラスク
22	火	白身のりんごソースかけ みそ汁 ひじきのサラダ みかん	白身 玉葱 りんご 片栗粉/ひじき 人参 胡瓜/豆腐 なめこ ほうれん草 みそ/みかん	さつまいも	白身のりんごソースかけ みそ汁 ひじきのサラダ みかん	白身 玉葱 りんご 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 焼きいも
24	木	ポトフ スパゲティーサラダ オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ パセリ/スパゲティー 人参 胡瓜/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ポトフ ちくわ煮物 スパゲティーサラダ オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ パセリ/ ちくわ/スパゲティー 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
25	金	鶏そぼろ粥 白身煮 みそ汁 ブロッコリーの煮浸し オレンジ	鶏ミンチ 人参 いんげん /白身魚 人参/白菜 人参 厚揚げ みそ/ブロッコリー 玉葱/オレンジ	乳児用 ビスケット	鶏ごぼうピラフ 白身のみみじ焼き みそ汁 ブロッコリーの塩ナムル オレンジ	ごぼう 鶏ミンチ 人参 いんげん/白身魚 人参 マヨドレ/白菜 人参 厚揚げ みそ/ブロッコリー 玉葱/オレンジ	牛乳 ケーキ
26	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
28	月	チキンのグラタン 豆腐和え 豆腐のスープ みかん	鶏肉 玉葱 人参 ほうれん草 マカロニ 小麦粉 牛乳 バター /白菜 小松菜 人参/豆腐 玉葱 /みかん	里芋粥	えびとチキンのグラタン 甘酢和え 豆腐のスープ みかん	鶏肉 えび 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ マカロニ 小麦粉 牛乳 バター 粉チーズ/白菜 小松菜 人参/豆腐 玉葱 わかめ 鶏ガラ/みかん	里芋ご飯
29	火	根菜の炒り煮 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 鶏ミンチ/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/揚げ 豆腐 人参 みそ/みかん	ソフト ビスケット	根菜の炒り煮 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 ちくわ 卵/小松菜 キャベツ 人参 ツナ/揚げ 豆腐 人参 みそ/みかん	牛乳 ソフト ビスケット
30	水	キャベツのみそ煮 胡瓜の和え物 きのこのスープ パナナ	鶏ミンチ キャベツ 玉葱 人参 みそ /人参 胡瓜/椎茸 玉葱 えのき /パナナ	蒸しパン	ホイコーロー 胡瓜の梅ごま和え きのこのスープ パナナ	豚肉 キャベツ 玉葱 なら 人参 にく みそ /人参 胡瓜 梅 かつお節/えのき 椎茸 しめじ 玉葱 葱 コンソメ/パナナ	牛乳 がんづき

午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。