

11月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(大根) 豆腐の煮物 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) 凍り豆腐の煮物 キャベツのお浸し・ネーブル	小豆クッキー
2	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 白菜のペースト	お粥 すまし汁(白菜) さけの煮付け スティック大根・バナナ	軟飯 すまし汁(白菜) さけのちゃんちゃん焼き スティック大根・バナナ	マカロニのあべかわ
3	金	文化の日			
4	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	胡麻クッキー
6	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 マカロニのクリーム煮・りんごのコンポート	軟飯 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 マカロニのクリーム煮・りんごのコンポート	チーズ蒸しパン
7	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁 豆腐の煮物 スティック大根・バナナ	軟飯 すまし汁 炒り豆腐 スティック大根・バナナ	ふかし芋
8	水	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(じゃが芋) めんたいの煮付け ほうれん草の煮浸し	軟飯 味噌汁(じゃが芋) めんたいの竜田揚げ ほうれん草のお浸し	りんごのコンポート
9	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(切干大根) 煮込みハンバーグ 里芋の煮物・ネーブル	軟飯 すまし汁(切干大根) ハンバーグ 里芋の胡麻和え・ネーブル	ひじきおむすび
10	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) キャベツの煮浸し バナナ	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) キャベツのお浸し バナナ	お米せんべい
11	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) りんごのコンポート	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) りんごのコンポート	おからぼうろ
13	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁 赤魚の味噌煮 ほうれん草と豆腐の和え物・ネーブル	軟飯 かき玉汁 赤魚の味噌煮 ほうれん草の白和え・ネーブル	さけおむすび
14	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 白菜のペースト	お粥 中華スープ(もずく) 豆腐と白菜のそぼろ煮 スティック人参・バナナ	軟飯 中華スープ(もずく) 麻婆白菜 スティック人参・バナナ	バタートースト
15	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(白菜) 鶏肉団子の煮物 さつま芋の煮物・りんごのコンポート	軟飯 すまし汁(白菜) 鶏肉団子の煮物 さつま芋サラダ・りんごのコンポート	煮豆
16	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(大根) めんたいの煮付け ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 すまし汁(大根) めんたいの天ぷら ブロッコリーの煮浸し・ネーブル	里芋ポンデケージョ
17	金	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト 白菜のペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 煮込みハンバーグ 白菜の煮浸し	軟飯 味噌汁(さつま芋) 和風ハンバーグ 白菜のサラダ	バナナ
18	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・キャベツ・鶏ひき肉) バナナ	そぼろあんかけうどん (玉葱・人参・キャベツ・鶏ひき肉) バナナ	ひじきクッキー
20	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁 豆腐のそぼろ煮 スティック大根・ネーブル	軟飯 すまし汁 カレー豆腐 スティック大根・ネーブル	りんごマフィン
21	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(白菜) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(白菜) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し・桃のコンポート	さつま芋の甘煮
22	水	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト じゃが芋のペースト	お粥 味噌汁 めんたいと野菜の煮物 じゃが芋の煮物・バナナ	軟飯 味噌汁 まぐろの野菜揚げ じゃが芋のおかか煮・バナナ	人参蒸しパン
23	木	勤労感謝の日			
24	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささみのペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・ネーブル	軟飯 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ブロッコリーの胡麻和え・ネーブル	豆乳パンケーキ
25	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト 大根のペースト	けんちんうどん (大根・人参・里芋・ほうれん草・鶏肉団子) りんごのコンポート	けんちんうどん (大根・人参・里芋・ほうれん草・鶏肉団子) りんごのコンポート	クッキー
27	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(豆腐) 赤魚と里芋の煮物 ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 味噌汁(豆腐) 赤魚と里芋の煮物 ほうれん草のお浸し・バナナ	青のリトースト
28	火	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(南瓜) 鶏肉団子の煮物 スティック大根	軟飯 味噌汁(南瓜) 大豆入り鶏肉団子の揚げ煮 スティック大根	みかん
29	水	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ さけの煮付け ひじきのお焼き・りんごのコンポート	軟飯 コンソメスープ さけのバター焼き ひじきのお焼き・りんごのコンポート	ビスケット
30	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁 豆腐のすきやき風煮 キャベツのお浸し・ネーブル	青菜おむすび

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。
◎初期食の食材は、変わることがあります。
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。