

2024年

11月

離乳食献立表

	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
	5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日 曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1 金	ほうれん草ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・大根・人参柔らか煮 大根スティック わかめ・えのき・ほうれん草・人参の澄まし汁	厚揚げと大根の味噌炒め(竹の子抜き) 大根スティック ほうれん草の澄まし汁
5 火	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・ミックスベジタブル・じゃが芋柔らか煮 人参スティック 舞茸・玉ねぎ・ごぼう・人参のスープ	合い挽きミンチの卵とじ 人参スティック 舞茸汁
6 水	小松菜ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし キャベツすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・小松菜・人参柔らか煮 玉ねぎ・人参の味噌汁	赤魚の煮付け(生姜抜き) キャベツと小松菜のおかか和え 三つ葉と油揚げの味噌汁
7 木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・白菜・玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・もやし柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参のスープ	八宝菜(ちくわ・生姜抜き) 人参スティック ラーメンスープ
8 金	人参すりつぶし じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らか煮 じゃが芋スティック 豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) じゃが芋スティック 豆腐と玉ねぎの味噌汁
11 月	さつま芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・さつま芋すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	高野豆腐・椎茸・ミックスベジタブル柔らか煮 人参スティック 豚肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・さつま芋の味噌汁	高野豆腐と干し椎茸の含め煮(干し椎茸抜き) 人参スティック 豚汁(こんにやく抜き)
12 火	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・白菜・椎茸・人参・春雨のスープ 大根スティック 大根・水菜・人参・きゅうり柔らか煮	白菜と鶏団子のスープ(生姜抜き) 大根スティック 大根と水菜のサラダ(ハム抜き)
13 水	ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 人参・もやし・ほうれん草・コーン柔らか煮 キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸のスープ	きのこご飯 白身魚のフライ 人参サラダ 野菜スープ(ベーコン抜き)
14 木	かぼちゃペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大根・人参柔らか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	おでん(ちくわ・平天・こんにやく抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
15 金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らか煮	ポークカレー じゃが芋スティック オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き)
18 月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・もやしのスープ 人参スティック 千切り大根・人参・玉ねぎ柔らか煮	栄養汁(生姜抜き) 人参スティック 千切り大根とベーコンの炒め煮(ベーコン抜き)
19 火	小松菜ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 人参・小松菜・白菜・コーン柔らか煮 わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き ごま酢和え さつま芋の味噌汁
20 水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・チンゲン菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック チンゲン菜・コーン・玉ねぎのスープ	麻婆豆腐(生姜・にんにく抜き) 人参スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
21 木	キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏肝の柔らか煮 わかめ・キャベツ・コーン・人参柔らか煮 わかめ・玉ねぎ・キャベツのスープ	鶏肝の元気煮(生姜・にんにく抜き) キャベツとわかめのごまマヨ和え かきたま汁(蒲鉾抜き)
22 金	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・うどん柔らか煮 大根スティック わかめ・大根・なめこの味噌汁	焼きうどん 大根スティック 大根となめこの味噌汁
25 月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・スパゲティ柔らか煮 人参スティック ささみ・もやし・人参のスープ	きのこのスパゲティ(ベーコン抜き) 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)
26 火	ほうれん草ペースト 豆腐ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし 豆腐ペースト 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン柔らか煮 豆腐・ほうれん草・えのき・人参の澄まし汁	鯖の塩焼き れんこん入りごぼうサラダ 豆腐の澄まし汁
27 水	かぶペースト 人参ペースト 昆布と野菜スープ	ささみ・かぶすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・大豆・玉ねぎ・ピーマン・じゃが芋トマト缶・マカロニ柔らか煮 人参スティック かぶ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	ポークビーンズ 人参スティック かぶのスープ(ベーコン抜き)
28 木	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・三度豆・里芋柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・えのき・人参の味噌汁	とり肉と里芋の炊き合わせ(こんにやく抜き) 人参スティック えのきと玉ねぎの味噌汁
29 金	ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ブロッコリー じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック ブロッコリー・きゅうり・人参・キャベツ柔らか煮	ハヤシルウ じゃが芋スティック ブロッコリーとハムのサラダ(ハム抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。