



11月離乳食献立表



日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	青:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	青:調子をととのえる	
2	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 かぶ 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 かぶ 人参 キャベツ
4	水	お粥 みそ汁 じゃが芋とささみの煮物 白菜の煮物	ささみ	みそ	米 じゃがいも	人参 白菜 人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 白菜 人参 白菜
5	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ 大根の煮物	鮭	みそ	米	人参 大根 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 大根
6	金	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
7	土	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮 人参煮	ささみ	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
9	月	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ キャベツの煮物	鱈	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
10	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 人参の煮物	豆腐	みそ	米	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
11	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリーの煮物	ささみ	みそ	米	人参 大根 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ブロッコリー
12	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ 人参の煮物	豆腐 鮭	みそ	米	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	豆腐 みそ	米	人参 人参
13	金	お粥 みそ汁 肉団子 大根の煮物	鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
14	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 白菜の煮物	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 白菜
16	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
17	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 マッシュポテト	豆腐	みそ	米 じゃがいも	人参 キャベツ 人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 キャベツ 人参
18	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 じゃがいも 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 じゃがいも 人参 キャベツ
19	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリーの煮物	ささみ	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
20	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ 白菜の煮物	鮭	みそ	米	人参 白菜 人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 白菜 人参 白菜
24	火	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ 白菜の煮物	鮭	みそ	米	人参 白菜 人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 白菜 人参 白菜
25	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参の煮物	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
26	木	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ じゃがいもの煮物	ささみ	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
27	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 大根の煮物	ささみ	みそ	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
28	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 人参の煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ	米	人参 大根 人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米	人参 人参 豆腐
30	月	お粥 みそ汁 肉団子 じゃがいも煮	鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 キャベツ 人参 人参 じゃがいも	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米	人参 キャベツ 人参 じゃがいも