

# 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	緑:消化を助ける	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:消化を助ける	
1	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ 米 ジャガイモ 片栗粉	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 キャベツ	
2	金	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 じゃが芋の煮物	鱈	みそ 豆腐 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参	
5	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 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	
6	火	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	じゃが芋	人参 玉葱	
7	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵	みそ 米	人参 玉葱 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	
8	木	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ブロッコリーの煮物	鮭	みそ 米 ジャガイモ 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 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	
9	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参	
10	土	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱	
12	月	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 りんご煮	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 りんご	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参	
13	火	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 ほうれん草の煮物	鱈 粉ミルク	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草	
14	水	人参粥 みそ汁 ハンバーグ かぼちゃ煮	鶏ひき肉	みそ 米 ジャガイモ 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米	人参 かぼちゃ	
15	木	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 バナナ	豆腐	みそ 米 ジャガイモ 片栗粉	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋 片栗粉	人参 人参	
16	金	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ブロッコリーの煮物	鮭	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 玉葱 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	
17	土	<b>職員研修</b>								
19	月	お粥 みそ汁 肉団子 マッシュポテト	鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参	
20	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	卵	みそ 米 ジャガイモ	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 ほうれん草	
21	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ	みそ 豆腐 米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参	
22	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大根の煮物	卵 豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 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	
24	土	お粥 みそ汁 肉団子のクリーム煮 バナナ	鶏ひき肉 粉ミルク	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参	
26	月	お粥 みそ汁 ささみのケチャップ煮 キャベツの煮物	ささみ	みそ 米 ジャガイモ 片栗粉	人参 玉葱 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	
27	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 みかん	豆腐 鶏ひき肉	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 ほうれん草 人参 みかん	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参	
28	水	お粥 みそ汁 肉団子 かぶの煮物	鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 かぶ 人参 玉葱 人参 かぶ	お粥 みそ汁 かぶの煮物	みそ	米	人参 かぶ 人参 かぶ	
29	木	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ キャベツの煮物	鱈	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 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	
30	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	卵	みそ 米 ジャガイモ じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参	

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。  
※卵を、始めていない子に対しては、( )内の献立で対応していく。