



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:腸をよこす	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	青:腸をよこす
1	火	お粥 みそ汁 ハンバーグ さつま芋煮	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 さつま芋の煮物	みそ	米 さつま芋	人参 玉葱 人参
2	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 大根の煮物	卵 みそ	米	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
4	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭 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
5	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
7	月	お粥 みそ汁 ささみのトマト煮 大根の煮物	ささみ みそ	米	人参 玉葱 トマト 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
8	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ブロッコリーの煮物	鮭 みそ	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
9	水	お粥 みそ汁 さつま芋のあんかけ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉 みそ 豆腐	米 片栗粉 さつま芋	人参 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 人参 ほうれん草
10	木	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 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
11	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵 みそ	米 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
12	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
14	月	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 キャベツの煮物	ささみ 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
15	火	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーの煮物	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 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
16	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	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 人参 ほうれん草
17	木	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	鮭 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
18	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 小松菜の煮物	卵 みそ 豆腐	米	人参 人参 小松菜	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
19	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
21	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) かぶの煮物	卵 みそ	米	人参 人参 かぶ	お粥 みそ汁 かぶの煮物	みそ	米	人参 人参 かぶ
22	火	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
24	木	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 さつま芋の煮物	鮭 粉ミルク みそ	米 片栗粉 さつま芋	人参	お粥 みそ汁 さつま芋の煮物	みそ	米 さつま芋	人参
25	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵 みそ	米 卵 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
26	土	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 バナナ	鶏ひき肉 粉ミルク みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 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
28	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ 人参煮	鮭 みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
29	火	お粥 みそ汁 ささみのトマト煮 バナナ	ささみ みそ	米 じゃが芋	人参 トマト 人参 玉葱 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
30	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵 みそ	米 じゃが芋 卵	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

※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。