

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:調子よくなる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子よくなる
1	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草煮	卵 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
2	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 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
5	火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 じゃが芋煮	鮭 みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
6	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリー煮	ささみ みそ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
7	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	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
8	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 キャベツ煮	鮭 みそ	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
9	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
11	月	お粥 みそ汁 ささみのケチャップ煮 マッシュポテト	ささみ みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 大根
12	火	お粥 みそ汁 魚の煮物 ほうれん草煮	カレイ みそ	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
13	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリー煮	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
14	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	卵 みそ	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
15	金	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草煮	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
16	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 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
18	月	お粥 みそ汁 魚の煮物 マッシュポテト	鮭 みそ	米 じゃが芋	人参 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
19	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 大根煮	卵 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
20	水	お粥 みそ汁 豆腐煮 ブロッコリー煮	豆腐 みそ 豆腐	米	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
21	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツ煮	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
22	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 ほうれん草煮	カレイ みそ 豆腐	米	人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
25	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	卵 みそ	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
26	火	お粥 みそ汁 肉団子 もやし煮	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 もやし	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
27	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツ煮	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
28	木	お粥 みそ汁 魚の煮物 大根煮	鮭 みそ	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
29	金	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツ煮	豆腐 鶏ひき肉 みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 キャベツ
30	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	ささみ みそ	米	人参 人参 大根 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	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。