



11月離乳食予定献立表



11月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 金	スパゲティーの柔らか煮 野菜スープ 果物	スパゲティー/ひき肉/玉ねぎ/人参/なす/トマト/キャベツ/バナナ	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/なす/トマト/ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
2 土	全粥～軟飯 白菜スープ 野菜のそぼろ煮 茹で野菜	米/わかめ/コーン/白菜/ひき肉/ほうれん草/人参/もやし/きゅうり	全粥 白菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/わかめ/コーン/白菜/ひき肉/ほうれん草/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
5 火	全粥～軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ炒め煮	米/人参/小松菜/玉ねぎ/ひき肉/じゃが芋	米/人参/小松菜/玉ねぎ/ひき肉/じゃが芋	米/人参/小松菜/玉ねぎ/ひき肉/じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/小松菜/じゃが芋/玉ねぎ	ヒラヤーチー 育児用ミルク
6 水	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 白和え	米/キャベツ/魚/小松菜/人参/豆腐	全粥 味噌汁 煮魚 白和え	米/キャベツ/魚/小松菜/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/人参/キャベツ/小松菜/魚	果物 （煮りんご） 育児用ミルク
7 木	全粥～軟飯 味噌汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 煮浸し	米/山東菜/人参/もやし/鶏ささみ/パクチョイ/白菜	全粥 味噌汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 煮浸し	米/山東菜/人参/鶏ささみ/パクチョイ/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/山東菜/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
8 金	全粥～軟飯 味噌汁 そぼろ煮 トマト	米/じゃが芋/大根/わかめ/なす/人参/ひき肉/トマト	全粥 味噌汁 そぼろ煮 トマト	米/じゃが芋/大根/わかめ/なす/人参/ひき肉/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/大根/トマト/豆腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク
9 土	パン（米）粥～パン 野菜スープ ポテトサラダ 果物	パン（米）/玉ねぎ/人参/トマト/ひき肉/じゃが芋/きゅうり/オレンジ	パン（米）粥 野菜スープ ポテトサラダ風 煮浸し	パン（米）/玉ねぎ/人参/トマト/ひき肉/じゃが芋/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米（パン）/玉ねぎ/人参/じゃが芋/きゅうり	さつま芋がゆ 育児用ミルク
11 月	全粥～軟飯 味噌汁 肉じゃが 煮物	米/冬瓜/わかめ/じゃが芋/肉/人参/玉ねぎ/大根/人参	全粥 味噌汁 肉じゃが風 煮物	米/冬瓜/わかめ/じゃが芋/人参/肉/玉ねぎ/大根/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/大根/豆腐	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
12 火	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/なす/豆腐/肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/なす/豆腐/肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/豆腐	蒸しパン 育児用ミルク
13 水	全粥～軟飯 野菜スープ 魚と野菜の柔らか煮	米/人参/キャベツ/魚/パクチョイ	全粥 野菜スープ 魚と野菜の柔らか煮	米/人参/キャベツ/魚/パクチョイ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/人参/キャベツ/パクチョイ/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
14 木	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/白菜/豆腐/玉ねぎ/ほうれん草/いんげん	全粥 味噌汁 豆腐の野菜あん	米/白菜/豆腐/玉ねぎ/ほうれん草/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/玉ねぎ/ほうれん草/豆腐/	パン粥～トースト （ジャム） 育児用ミルク
15 金	全粥～軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/コーン/肉/チンゲン菜/人参	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/コーン/肉/チンゲン菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/チンゲン菜/人参	野菜がゆ 育児用ミルク

11月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
16 土	全粥～軟飯 野菜スープ そばろ煮 コンポート	米/玉ねぎ/人参/レタス/ひき肉/りんご	全粥 野菜スープ そばろ煮 コンポート	米/玉ねぎ/人参/レタス/ひき肉/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/レタス/きゅうり	パン粥～トースト （バター・シュガー） 育児用ミルク
18 月	全粥～軟飯 味噌汁 じゃが芋のそばろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/玉ねぎ/人参/ひき肉/キャベツ	全粥 味噌汁 じゃが芋のそばろ煮 煮浸し	米/なす/じゃが芋/玉ねぎ/人参/ひき肉/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/キャベツ/人参	果物 （梨） 育児用ミルク
19 火	全粥～軟飯 冬瓜汁 豆腐のあんとし パパイアのくたくた煮	米/冬瓜/豆腐/人参/ブロッコリー/パパイア	全粥 冬瓜汁 豆腐のあんとし	米/冬瓜/豆腐/人参/ブロッコリー/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/ブロッコリー/豆腐/	野菜がゆ 育児用ミルク
20 水	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 温サラダ	米/大根/人参/わかめ/魚/パプリカ/きゅうり	全粥 味噌汁 煮魚 温サラダ	米/大根/人参/わかめ/魚/パプリカ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/人参/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
21 木	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐の煮物 煮浸し	米/冬瓜/豆腐/ひき肉/玉ねぎ/白菜/人参/きゅうり	全粥 味噌汁 豆腐の煮物 煮浸し	米/冬瓜/豆腐/ひき肉/玉ねぎ/白菜/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/白菜/玉ねぎ/豆腐	焼いも（茹で） 育児用ミルク
22 金	全粥～軟飯 味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 白和え	米/南瓜/わかめ/魚/ほうれん草/人参/ひじき/豆腐	全粥 味噌汁 魚と野菜の柔らか煮 白和え	米/南瓜/わかめ/魚/ほうれん草/人参/ひじき/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/南瓜/ほうれん草/人参/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
25 月	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/人参/わかめ/肉/玉ねぎ/ピーマン/	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/人参/わかめ/肉/玉ねぎ/ピーマン/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/さつま芋	ヨーグルト （ジャム） 育児用ミルク
26 火	全粥～軟飯 レバーの味噌汁 そばろ煮 煮浸し	米/レバー/豚肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ/ピーマン/ひき肉/ブロッコリー	全粥 レバーの味噌汁 そばろ煮 煮浸し	米/レバー/豚肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ/ピーマン/ひき肉/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/ブロッコリー	パン粥～トースト （ジャム） 育児用ミルク
27 水	全粥～軟飯 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/おつゆ鮓/わかめ/大根/魚/ほうれん草	全粥 味噌汁 魚のおろし煮 煮浸し	米/おつゆ鮓/わかめ/大根/魚/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/ほうれん草/魚	果物 （梨） 育児用ミルク
28 木	全粥～軟飯 味噌汁 煮物 粉吹き芋	米/豆腐/わかめ/玉ねぎ/肉/人参/いんげん/じゃが芋/	全粥 味噌汁 煮物 粉吹き芋	米/豆腐/わかめ/玉ねぎ/肉/人参/じゃが芋/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/豆腐	焼いも（茹で） 育児用ミルク
29 金	全粥～軟飯 納豆 味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米/納豆/しらす/大根/人参/キャベツ/豆腐/もやし	全粥 納豆 味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米/納豆/しらす/大根/人参/キャベツ/豆腐/	10倍粥（しらす入り） だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/しらす/キャベツ/大根/豆腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク
30 土	全粥～軟飯 豆乳煮 煮芋 温サラダ	米/肉/玉ねぎ/人参/白菜/いんげん/さつま芋/きゅうり/トマト	全粥 豆乳煮 煮芋 温サラダ	米/肉/玉ねぎ/人参/白菜/いんげん/さつま芋/きゅうり/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/玉ねぎ/トマト/さつま芋	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和6年11月
浦添市こども未来課