



11月離乳食予定献立表



| 11月 | 昼 食 | | | | | | おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から |
|------|--|---|---------------------------------------|---|----------------------------------|------------------------|------------------------------|
| | 離乳後期(9~11ヶ月) | | 離乳中期(7~8ヶ月) | | 離乳前期(5~6ヶ月) | | |
| | 歯茎でつぶせるかたさ | | 舌でつぶせるかたさ | | なめらかにすりつぶした状態 | | |
| | 献立 | | 献立 | | 献立 | | |
| 1 水 | 全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 肉じゃが風 大根の煮物 | 米/冬瓜/わかめ/鶏 ささみ/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/大根 | 全粥 冬瓜の味噌汁 肉じゃが風 大根の煮物 | 米/冬瓜/わかめ/鶏 ささみ/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/大根 | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/冬瓜/じゃが芋/ 人参/大根 | パン粥~ トースト(ジャム) 育児用ミルク |
| 2 木 | 全粥~軟飯 具だくさんの味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 なすの煮物 | 米/大根/里芋/豚肉 /人参/かぼちゃ/さ さみミンチ/なす | 全粥 具だくさんの味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 なすの煮物 | 米/大根/里芋/人参 /かぼちゃ/ささみ ミンチ/なす | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/大根/人参/かほ ちや/きゅうり | 果物 (バナナ) 育児用ミルク |
| 4 土 | 全粥~軟飯 スープ 白菜の旨煮 ほうれん草の煮浸し | 米/わかめ/コーン/ 鶏ささみ/白菜/人 参/ほうれん草 | 全粥 スープ 白菜の旨煮 ほうれん草の煮浸し | 米/わかめ/鶏ささ み/白菜/人参/ほう れん草 | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/白菜/ほうれん 草/人参 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 6 月 | 全粥~軟飯 なすの味噌汁 煮物 煮浸し | 米/なす/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/鶏さ さみ/きゅうり | 全粥 なすの味噌汁 煮物 煮浸し | 米/なす/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/鶏さ さみ/きゅうり | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/じゃが芋/人 参/玉ねぎ | ホットケーキ 育児用ミルク |
| 7 火 | 全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 白菜の煮浸し | 米/豆腐/山東菜/人 参/鶏ささみ/パク チヨイ/白菜 | 全粥 豆腐の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮 白菜の煮浸し | 米/豆腐/山東菜/人 参/鶏ささみ/パク チヨイ/白菜 | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト | 米/山東菜/人参/白 菜/豆腐 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 8 水 | 全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 鶏ささみの野菜あん煮 ペイクドじゃが | 米/豆腐/わかめ/鶏 ささみ/玉ねぎ/い んげん/人参/じゃ が芋 | 全粥 豆腐の味噌汁 鶏ささみの野菜あん煮 粉吹き芋 | 米/豆腐/わかめ/鶏 ささみ/玉ねぎ/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 | プレーンヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク |
| 9 木 | 全粥~軟飯 おつゆ麩の味噌汁 鶏肉の味噌煮 人参の甘煮 | 米/おつゆ麩/わか め/鶏ささみ/玉ね ぎ/キャベツ/ピー マン/人参/ | 全粥 おつゆ麩の味噌汁 鶏肉の味噌煮 人参の甘煮 | 米/おつゆ麩/わか め/鶏ささみ/玉ね ぎ/キャベツ/ピー マン/人参/ | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃが芋 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 10 金 | 全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 煮魚 白和え | 米/キャベツ/白身 魚(さば)/小松菜 /人参/豆腐 | 全粥 キャベツの味噌汁 煮魚 白和え | 米/キャベツ/白身 魚/小松菜/人参/豆 腐 | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト | 米/キャベツ/小松 菜/トマト/白身魚 | 果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク |
| 11 土 | 全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮 バナナヨーグルト | 米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/鶏ミンチ/ バナナ/プレーン ヨーグルト | 全粥 野菜スープ そぼろ煮 バナナヨーグルト | 米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/鶏ミンチ/ バナナ/プレーン ヨーグルト | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/ | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 13 月 | 全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 豆腐の煮物 茹で野菜 | 米/冬瓜/わかめ/豆 腐/玉ねぎ/人参/白 菜/きゅうり | 全粥 冬瓜の味噌汁 豆腐の煮物 茹で野菜 | 米/冬瓜/わかめ/豆 腐/玉ねぎ/人参/白 菜/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/人参 /豆腐/ | 蒸しパン 育児用ミルク |
| 14 火 | 全粥~軟飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 バナナ | 米/大根/レタス/鶏 ささみ/トマト/人 参/バナナ | 全粥 味噌汁 鶏肉のトマト煮 バナナ | 米/大根/レタス/鶏 ささみ/トマト/人 参/バナナ | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/大根/人参/トマ ト/レタス | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 15 水 | 全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 たくた煮 | 米/冬瓜/豚肉/鶏さ さみ/人参/たまね ぎ/パパイア | 全粥 冬瓜の味噌汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 煮浸し | 米/冬瓜/鶏ささみ/ 人参/たまねぎ/ | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/冬瓜/人参/玉ね ぎ/きゅうり | 蒸し芋 育児用ミルク |

| 11月 | 食 食 | | | | | | おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から |
|------|--|--|---|--|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | 離乳後期(9~11ヶ月) | | 離乳中期(7~8ヶ月) | | 離乳前期(5~6ヶ月) | | |
| | 歯茎でつぶせるかたさ | | 舌でつぶせるかたさ | | なめらかにすりつぶした状態 | | |
| | 献立 | | 献立 | | 献立 | | |
| 16 木 | 全粥~軟飯 大根の味噌汁 焼き魚(ほくし) 柔らか煮 | 米/大根/人参/わか め/さんま/ブロッ コリー/パプリカ | 全粥 大根の味噌汁 白身魚と野菜の柔らか煮 | 米/大根/人参/わか め/白身魚/ブロッ コリー/パプリカ | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト | 米/大根/人参/ブ ロコリー/白身魚 | パン粥~トースト 育児用ミルク |
| 17 金 | 全粥~軟飯 ほうれん草のすまし汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 バナナ | 米/ほうれん草/鶏 ささみ/チンゲン菜 /人参/バナナ | 全粥 ほうれん草のすまし汁 鶏ささみと野菜の柔らか煮 バナナ | 米/ほうれん草/鶏 ささみ/チンゲン菜 /人参/バナナ | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/ほうれん草/人 参/チンゲン菜 | ホットケーキ 育児用ミルク |
| 18 土 | 全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 トマト煮 煮浸し | 米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参/トマト/鶏 ささみ/ミンチ/きゅ うり | 全粥 玉ねぎの味噌汁 トマト煮 煮浸し | 米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参/トマト/鶏 ささみ/ミンチ/きゅ うり | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参/きゅうり | 芋がゆ 育児用ミルク |
| 20 月 | 全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のおやき 煮浸し | 米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏ささみ ミンチ/小松菜/ 豆腐 | 全粥 野菜スープ じゃが芋の煮物 煮浸し | 米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/鶏ささみ ミンチ/小松菜/ 豆腐 | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト | 米/玉ねぎ/じゃが 芋/トマト/小松菜 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 21 火 | 全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 豆腐と野菜の煮物 トマト | 米/キャベツ/豆腐/ ほうれん草/玉ねぎ /トマト | 全粥 キャベツの味噌汁 豆腐と野菜の煮物 トマト | 米/キャベツ/豆腐/ ほうれん草/玉ねぎ /トマト | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト | 米/キャベツ/ほう れん草/トマト/豆 腐 | 果物 (梨~コンポート) 育児用ミルク |
| 22 水 | 全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 煮魚 白和え | 米/じゃが芋/わか め/白身魚/ほうれ ん草/人参/ひじき/ 豆腐 | 全粥 じゃが芋の味噌汁 煮魚 白和え | 米/じゃが芋/わか め/白身魚/ほうれ ん草/人参/ひじき/ 豆腐 | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト | 米/じゃが芋/ほう れん草/人参/白身 魚 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 24 金 | 全粥~軟飯 納豆 ソーキ汁(薄味) 野菜と麩の炒め煮 | 米/納豆/しらす干 し/大根/人参/昆布 /豚肉/キャベツ/麩 /もやし/玉ねぎ | 全粥 納豆 大根の味噌汁 野菜と麩の炒め煮 | 米/納豆/しらす干 し/大根/人参/キャ ベツ/麩/玉ねぎ | 10倍粥(しらす入り) だし汁 野菜ペースト | 米/しらす干し/ キャベツ/玉ねぎ/ 人参 | 果物(バナナ) 育児用ミルク |
| 25 土 | 全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 おろし煮 煮浸し | 米/じゃが芋/わか め/白身魚(さば) /大根/ブロッコ リー/ピーマン | 全粥 じゃが芋の味噌汁 おろし煮 煮浸し | 米/じゃが芋/わか め/白身魚/大根/ブ ロコリー/ピーマ ン | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト | 米/じゃが芋/大根/ ブロッコリー/白身 魚 | 焼き芋(茹で) 育児用ミルク |
| 27 月 | スバゲティ-の柔らか煮 野菜スープ 茹で野菜 バナナ | スバゲティ-/玉 ねぎ/人参/ピーマ ン/トマト/ミンチ/ キャベツ/きゅうり /バナナ | 全粥 野菜スープ トマト煮 バナナ | 米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ピーマ ン/トマト/鶏ささみ ミンチ/バナナ | 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 |
| 28 火 | 全粥~軟飯 麩の味噌汁 豆腐の野菜あんとし 煮物 | 米/おつゆ麩/わか め/豆腐/玉ねぎ/人 参/いんげん/かぼ ちゃ | 全粥 麩の味噌汁 豆腐の野菜あんとし 煮物 | 米/おつゆ麩/わか め/豆腐/玉ねぎ/人 参/いんげん/かぼ ちゃ | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト | 米/かぼちゃ/玉ね ぎ/人参/豆腐 | 野菜がゆ 育児用ミルク |
| 29 水 | 全粥~軟飯 野菜スープ 煮魚 煮浸し | 米/玉ねぎ/キャベ ツ/白身魚/レタス/ トマト | 全粥 野菜スープ 煮魚 煮浸し | 米/玉ねぎ/キャベ ツ/白身魚/レタス/ トマト | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト | 米/玉ねぎ/キャベ ツ/トマト/白身魚/ 豆腐 | 果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク |
| 30 木 | 全粥~軟飯 なすの味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の煮物 煮浸し | 米/なす/豆腐/鶏さ さみ/ブロッコリー /人参/玉ねぎ/ピー マン | 全粥 なすの味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の煮物 煮浸し | 米/なす/豆腐/鶏さ さみ/ブロッコリー /人参/玉ねぎ/ピー マン | 10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト | 米/ブロッコリー/ 玉ねぎ/人参/豆腐 | 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