



11月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
2	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
4	月	祝日＜振替休日＞							
5	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
6	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
7	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
8	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
9	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
11	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
12	火	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん なめこ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
13	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ チンゲンサイ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
14	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
15	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ えのき	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 えのき・味噌	和風粥	米・かつお節

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





11月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
16	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
18	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん チンゲンサイ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
19	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
20	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー なめこ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 なめこ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
21	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
22	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
23	土	祝日＜勤労感謝の日＞							
25	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
26	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
27	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
28	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
29	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
30	土	バザー							

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



