



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
2	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん チンゲンサイ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	みかん	みかん
3	火	文化の日							
4	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも キャベツ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	しらす粥	米・しらす
5	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ こまつな	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも
6	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 水菜	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 水菜・味噌	食パン（角切り）	食パン
7	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん なめこ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
9	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ しめじ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
10	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	みかん	みかん
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	食パン（角切り）	食パン
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・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
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	しらす粥	米・しらす
14	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも わかめ	うどん	うどん・チンゲンサイ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・チンゲンサイ 醤油・砂糖
16	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー えのき	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・あおのり

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくと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
17	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも キャベツ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	みかん	みかん
18	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり なめこ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 なめこ・味噌	食パン（角切り）	食パン
19	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 水菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 水菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
20	金	うどん 煮物 スープ	うどん ツナ・ブロッコリー わかめ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	うどん ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	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	きなこ粥	米・きなこ
23	月	勤労感謝の日							
24	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	みかん	みかん	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	みかん	みかん
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ しめじ	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	磯粥	米・あおのり
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり 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・きゅうり・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
27	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも えのき	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 えのき・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
28	土	バザー							
30	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー わかめ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	食パン（角切り）	食パン

※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。

