



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 ささみ・にんじん たまねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
2 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな わかめ	しらす粥	米・しらす干し	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす干し
4 月	祝日＜振替休日＞							
5 火	お粥 煮物 スープ	米 さけ・かぼちゃ ほうれんそう	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・かぼちゃ・砂糖・醤油 ほうれんそう・味噌	わかめ粥	米・わかめ
6 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー にんじん	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
7 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ こまつな	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
8 金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・パプリカ にら	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・パプリカ・砂糖・醤油 にら・味噌	さといも煮	さといも
9 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ブロッコリー	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	和風粥	米・かつお節
11 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ きゅうり	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・砂糖・醤油 きゅうり・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
12 火	お粥 煮物 スープ	米 さけ・だいこん パプリカ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 さけ・だいこん・砂糖・醤油 パプリカ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
13 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい にんじん	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい・砂糖・醤油 にんじん・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
14 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも キャベツ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
15 金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー にんじん	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・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、だしと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 ささみ・かぼちゃ こまつな	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
18 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう えのきたけ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
19 火	お粥 煮物 スープ	米 さけ・キャベツ にんじん	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・キャベツ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	わかめ粥	米・わかめ
20 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・砂糖・醤油 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
21 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー なめこ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 なめこ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
22 金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん たまねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも
23 土	祝日＜勤労感謝の日＞							
25 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも にら	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・砂糖・醤油 にら・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
26 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
27 水	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ほうれんそう たまねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ほうれんそう・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
28 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲン菜 わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲン菜・砂糖・醤油 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
29 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ こまつな	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
30 土	お粥 煮物 スープ	米 こまつな にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 こまつな・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん

※ 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、だしと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。

