



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 ささみ・ブロッコリー にんじん	さつまいも煮	さつまいも	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	さつまいも煮	さつまいも
3 火	祝日＜文化の日＞							
4 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう たまねぎ	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 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
5 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん はくさい	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・砂糖・醤油 はくさい・味噌	だいこん煮	だいこん
6 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな たまねぎ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん煮	にんじん
7 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ にら	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・砂糖・醤油 にら・味噌	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節
9 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん えのきたけ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	うどん	うどん・こまつな
10 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ キャベツ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
11 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん わかめ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	果物	みかん
12 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー キャベツ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	にんじん煮	にんじん
13 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ にんじん	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
14 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶ葉	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・砂糖・醤油 かぶ葉・味噌	うどん	うどん・わかめ
16 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 こまつな・味噌	さといも煮	さといも

※ 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
17 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
18 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・砂糖・醤油 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
19 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも にんじん	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	だいこん煮	だいこん
20 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
21 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲンサイ	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・砂糖・醤油 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・わかめ
23 月	祝日＜勤労感謝の日＞							
24 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	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・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
25 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん わかめ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	うどん	うどん・こまつな
26 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー たまねぎ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	和風粥	米・かつお節
27 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも キャベツ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	果物	みかん
28 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも わかめ	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	だいこん煮	だいこん
30 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん みずな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 みずな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ

※ 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。

