



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 月 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・にんじん 玉ねぎ | パン粥 | 食パン・粉ミルク | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌 | パン粥 | 食パン・粉ミルク |
| 2 火 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・ブロッコリー 小松菜 | じゃがいも煮 | じゃがいも | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 小松菜・味噌 | じゃがいも煮 | じゃがいも 醤油・砂糖 |
| 3 水 | 祝日<文化の日> | | | | | | | |
| 4 木 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・大根 キャベツ | 磯粥 | 米・青のり | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・大根・醤油・砂糖 キャベツ・味噌 | 磯粥 | 米・青のり |
| 5 金 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・きゅうり わかめ | うどん | うどん・小松菜 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌 | うどん | うどん・小松菜 醤油・砂糖 |
| 6 土 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・さといも 白菜 | きなこ粥 | 米・きなこ | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 白菜・味噌 | きなこ粥 | 米・きなこ |
| 8 月 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・かぼちゃ ほうれん草 | だいこん煮 | だいこん | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌 | だいこん煮 | だいこん 醤油・砂糖 |
| 9 火 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・にんじん キャベツ | うどん | うどん・小松菜 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌 | うどん | うどん・小松菜 醤油・砂糖 |
| 10 水 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さといも チンゲン菜 | にんじん粥 | 米・にんじん 青のり | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌 | にんじん粥 | 米・にんじん 青のり |
| 11 木 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・だいこん ほうれん草 | 和風粥 | 米・かつお節 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌 | 和風粥 | 米・かつお節 |
| 12 金 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・かぶ かぶの葉 | パン粥 | 食パン・粉ミルク | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌 | パン粥 | 食パン・粉ミルク |
| 13 土 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さつまいも 玉ねぎ | ほうれん草粥 | 米・ほうれん草 かつお節 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌 | ほうれん草粥 | 米・ほうれん草 かつお節 |
| 15 月 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・にんじん 小松菜 | かぼちゃ煮 | かぼちゃ | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 小松菜・味噌 | かぼちゃ煮 | かぼちゃ 醤油・砂糖 |

※ 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 火 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・たまねぎ チンゲン菜 | 白菜粥 | 米・白菜 青のり | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌 | 白菜粥 | 米・白菜 青のり |
| 17 水 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さつまいも 小松菜 | さといも煮 | さといも | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 小松菜・味噌 | さといも煮 | さといも 醤油・砂糖 |
| 18 木 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・さといも 玉ねぎ | きなこ粥 | 米・きなこ | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌 | きなこ粥 | 米・きなこ |
| 19 金 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・ブロッコリー にんじん | うどん | うどん・小松菜 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌 | うどん | うどん・小松菜 醤油・砂糖 |
| 20 土 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さといも わかめ | キャベツ粥 | 米・キャベツ かつお節 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌 | キャベツ粥 | 米・キャベツ かつお節 |
| 22 月 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・きゅうり 白菜 | さといも煮 | さといも | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 白菜・味噌 | さといも煮 | さといも 醤油・砂糖 |
| 23 火 | 祝日<勤労感謝の日> | | | | | | | |
| 24 水 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・だいこん 小松菜 | パン粥 | 食パン・粉ミルク | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 小松菜・味噌 | パン粥 | 食パン・粉ミルク |
| 25 木 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・じゃがいも 玉ねぎ | 和風粥 | 米・かつお節 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌 | 和風粥 | 米・かつお節 |
| 26 金 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・ブロッコリー かぶの葉 | かぶ煮 | かぶ | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌 | かぶ煮 | かぶ 醤油・砂糖 |
| 27 土 | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・だいこん わかめ | きなこ粥 | 米・きなこ | お粥 煮物 スープ | 米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌 | きなこ粥 | 米・きなこ |
| 29 月 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・にんじん チンゲン菜 | うどん | うどん・ほうれん草 | お粥 煮物 スープ | 米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌 | うどん | うどん・ほうれん草 醤油・砂糖 |
| 30 火 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・じゃがいも 玉ねぎ | キャベツ粥 | 米・キャベツ かつお節 | お粥 煮物 スープ | 米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・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。

