



# 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 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
2 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー はくさい	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 はくさい・味噌	しらす粥	米・しらす
3 木	<b>祝日&lt;文化の日&gt;</b>							
4 金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
5 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん なめこ	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 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
7 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー こまつな	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 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
8 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
9 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	きなこ粥	米・きなこ
10 木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり チンゲン菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
11 金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ なめこ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
12 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
14 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
15 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも わかめ	にんじん粥	米・にんじん 青のり	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	にんじん粥	米・にんじん 青のり

※ 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	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも なめこ	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 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
17	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー にんじん	磯粥	米・青のり	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	磯粥	米・青のり
18	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
19	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲン菜	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・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
21	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
22	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ キャベツ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	みかん	みかん
23	水	<b>祝日&lt;勤労感謝の日&gt;</b>							
24	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
25	金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
26	土	<b>バザー</b>							
28	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー チンゲン菜	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
29	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
30	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・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。

