



# 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	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
2	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん チンゲン菜	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 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
3	金	<b>祝日&lt;文化の日&gt;</b>							
4	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
6	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ わかめ	うどん	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 わかめ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
8	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
9	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり キャベツ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	しらす粥	米・しらす
10	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
11	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
13	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
14	火	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・キャベツ なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・キャベツ・醤油・砂糖	しらす粥	米・しらす
15	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり チンゲン菜	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	りんごのコンポート	りんご 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	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ ほうれん草	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・玉ねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも 白菜	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 白菜・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
20	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
21	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー なめこ	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 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
23	木	<b>祝日&lt;勤労感謝の日&gt;</b>							
24	金	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
25	土	<b>バザー</b>							
27	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ チンゲン菜	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
28	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー 玉ねぎ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	和風粥	米・かつお節
29	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・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

※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。



