



11月 予定献立表 (3群) 離乳食



日	曜日	献立名		材料名			
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	金	全粥 豆腐の煮物 わかめの味噌汁 バナナ	あおのりポテト	木綿豆腐	精白米/上白糖/ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/ わかめ/根深 ねぎ/バナナ/あ おのり	昆布だし/こ いくちしょう ゆ/みそ
5	火	パン粥 大豆とさつまいもの ミルク煮 野菜スープ	ひじき粥	水煮大豆/牛乳	食パン/さつまいも /片栗粉/上白糖/ 精白米	たまねぎ/ブロッ コリー/にんじん /ほうれんそう/ キャベツ/ひじき	昆布だし/み そ/こいくち しょうゆ
6	水	全粥 鮭と白菜の煮物 小松菜の磯煮 ヨーグルト	りんごパン粥	さけ/ヨーグルト/ 牛乳	精白米/上白糖/食 パン	はくさい/にんじ ん/こまつな/焼 きのり/りんご	昆布だし/こ いくちしょう ゆ
7	木	全粥 中華煮 里芋の味噌煮	わかめ粥	鶏ひき肉	精白米/上白糖/片 栗粉/さといも	キャベツ/チンゲ ンサイ/だいこん /にんじん/根深 ねぎ/わかめ	昆布だし/こ いくちしょう ゆ/みそ
8	金	全粥 ツナとキャベツの煮物 大根の味噌煮	さつまいも粥	ツナ缶	精白米/上白糖/片 栗粉/さつまいも	キャベツ/たまね ぎ/こまつな/だ いこん/にんじん	昆布だし/こ いくちしょう ゆ/みそ
11	月	全粥 かぶとしらすのとろとろ煮 じゃがいもの煮物	きなこパン粥	しらす/きな粉/牛 乳	精白米/上白糖/片 栗粉/じゃがいも/ 食パン	かぶ/かぶ葉/ほ うれんそう/たま ねぎ/にんじん	昆布だし/こ いくちしょう ゆ
12	火	味噌煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	あおのり粥	鶏ひき肉	うどんゆで/さとい も/じゃがいも/上 白糖/精白米	にんじん/だいこ ん/根深ねぎ/こ まつな/バナナ/ あおのり	昆布だし/み そ/こいくち しょうゆ
13	水	全粥 鮭とひじきの煮物 白菜の味噌汁	さつまいも粥	さけ	精白米/上白糖/さ つまいも	ひじき/ほうれん そう/にんじん/ はくさい/こまつ な	こいくちしょ うゆ/昆布だ し/みそ
14	木	全粥 キャベツとツナの煮物 さといもの煮物	かぼちゃ粥	ツナ缶	精白米/上白糖/さ といも	キャベツ/にんじ ん/かぼちゃ	こいくちしょ うゆ/昆布だ し
15	金	全粥 ツナじゃが 小松菜の味噌汁	コーン粥	ツナ缶/木綿豆腐	精白米/じゃがいも /上白糖	たまねぎ/にんじ ん/コン/だいこ ん/こまつな	こいくちしょ うゆ/昆布だ し/みそ
18	月	全粥 ツナのケチャップ煮 コロコロサラダ ヨーグルト	コーンフレーク	ツナ缶/ヨーグルト	精白米/じゃがいも /上白糖/片栗粉/ コーンフレーク	にんじん/たまね ぎ/きゅうり	昆布だし/ト マトケチャッ プ/こいくち しょうゆ
19	火	食パン 鶏肉のミルク煮 キャベツの煮浸し	にんじん粥	鶏ひき肉/牛乳	食パン/上白糖/片 栗粉/精白米	にんじん/たまね ぎ/コン/キャベ ツ/きゅうり	昆布だし/み そ/こいくち しょうゆ

20	水	全粥 カレイと白菜の煮物 大根と里芋の味噌煮	じゃがいもの おかか煮	かれい／かつお節	精白米／上白糖／さ といも／じゃがいも	はくさい／にんじ ん／こまつな／だ いこん	昆布だし／こ いくちしょう ゆ／みそ
21	木	全粥 豆腐のおかか煮 じゃがいもの煮物	しらすあおのり粥	木綿豆腐／かつお節 ／しらす干し	精白米／上白糖／ じゃがいも	はくさい／こまつ な／にんじん／あ おのり	こいくちしょ うゆ／昆布だ し
22	金	全粥 ツナのとろとろ煮 南瓜の煮物	ひじき粥	ツナ缶	精白米／上白糖／片 栗粉	にんじん／たまね ぎ／こまつな／か ぼちゃ／さやいん げん／ひじき	昆布だし／こ いくちしょう ゆ
25	月	全粥 大豆とじゃがいもの煮物 キャベツの煮物	きなこパン	水煮大豆／きな粉	精白米／じゃがいも ／上白糖／片栗粉／ 食パン	たまねぎ／こまつ な／キャベツ／コ ン	昆布だし／こ いくちしょう ゆ
26	火	あんかけうどん かぼちゃ煮 豆腐とわかめのスープ	おかか粥	絹ごし豆腐／かつお 節	うどん／上白糖／片 栗粉／精白米	チンゲンサイ／ キャベツ／にんじ ん／かぼちゃ／わ かめ／根深ねぎ	昆布だし／こ いくちしょう ゆ
27	水	全粥 鮭とキャベツの味噌煮 大根と里芋の煮物 みかん	かぼちゃ粥	さけ	精白米／上白糖／片 栗粉／さといも 生	キャベツ／たまね ぎ／にんじん／だ いこん／みかん／ かぼちゃ	みそ／昆布だ し／こいくち しょうゆ
28	木	全粥 豆腐と小松菜の味噌煮 じゃがいものそぼろ煮	さつまいも粥	木綿豆腐／鶏ひき肉	精白米／上白糖／片 栗粉／じゃがいも／ さつまいも	にんじん／こまつ な／たまねぎ	昆布だし／み そ／こいくち しょうゆ
29	金	全粥 しらすと豆腐の煮物 じゃがいもの ケチャップ煮 バナナ	あべかわマカロニ	木綿豆腐／しらす／ きな粉	精白米／上白糖／ じゃがいも／マカロ ニ	こまつな／にんじ ん／たまねぎ／パ ナナ	昆布だし／こ いくちしょう ゆ／トマトケ チャップ

