

11月 離乳食献立表



菊野台かしのみ保育

	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期（12か月～）		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
1(金) ・ 15(金)	7倍がゆ 白身魚のペースト なすとじ煮 人参すり煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 なす 人参・胡瓜	おかゆ～軟飯 煮魚 根菜の煮物 スティック胡瓜 味噌汁	米 白身魚 ごぼう・人参・こんにゃく 胡瓜 なす・長ねぎ	パン 豆腐スープ	食パン 豆腐・玉ねぎ・しめじ 人参	軟飯 焼き魚 切干大根炒め煮 ポリポリきゅうり 味噌汁		卵サンド 豆腐スープ 豆腐・玉ねぎ・しめじ 人参
2(土) ・ 16(土)	そぼろがゆ 胡瓜つぶし煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ 赤ピーマン 胡瓜・キャベツ・人参	そぼろがゆ キャベツの昆布煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ・胡瓜・人参・昆布 じゃが芋・万能ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ケーキMix粉・豆乳 玉ねぎ・人参・豚挽肉	豚丼 キャベツ塩昆布和え 味噌汁		ホットケーキ ケーキMix粉・豆乳 オニオンスープ 玉ねぎ・人参・豚挽肉
18(月)	7倍がゆ 豚挽肉ペースト ブロッコリーすり煮 人参つぶし煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉 ブロッコリー・玉ねぎ 人参	おかゆ～軟飯 いんげんソテー 人参甘煮 味噌汁	米 いんげん・豚挽肉 ブロッコリー・玉ねぎ 人参 もやし・かいわれ大根	フレークがゆ お魚スープ	コーンフレーク・豆乳 しらす干し・玉ねぎ じゃが芋	ミルクカレー かまぼこサラダ	牛乳	パリパリピザ お魚スープ しらす干し・玉ねぎ じゃが芋
5(火) ・ 19(火)	うどん柔か煮 鶏挽肉ペースト かぶつぶし煮 スープ(汁のみ)	うどん 鶏挽肉 かぶ・人参・もやし	煮込みうどん もやしの味噌炒め煮	うどん・ほうれん草 長ねぎ もやし・人参・鶏挽肉 かぶ・さやいんげん	さつま芋入りがゆ 豆乳味噌汁	米・さつま芋 かぶ・ほうれん草 豆乳	チャーシュー麺 もやしのゴマみそ和え		さつま芋ごはん 豆乳味噌汁 かぶ・ほうれん草 豆乳
6(水) ・ 20(水)	7倍がゆ 白身魚のペースト ほうれん草すり煮 南瓜とじ煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 ほうれん草・胡瓜 南瓜	おかゆ～軟飯 白身魚の味噌煮 ほうれん草おから和え 味噌汁	米 白身魚 ほうれん草・胡瓜 おから 椎茸・あられ麩	ナポリタン 南瓜スープ	サラスパ・玉ねぎ ピーマン・ツナ 南瓜・小松菜	軟飯 白身魚の味噌煮 焼き南瓜 ほうれん草のおから和え 清汁		マラーカオ 南瓜スープ 南瓜・小松菜
7(木) ・ 21(木)	パンがゆ 鶏挽肉ペースト 大根つぶし煮 スープ(汁のみ)	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 大根・胡瓜・人参	パン チキンバーグ コロコロ野菜 トマトスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参・大根 トマト・キャベツ	人参がゆ 味噌汁	米・豚挽肉・人参 さやいんげん ごぼう・大根	パン マカロニグラタン スティックサラダ トマトスープ		中華おこわ 味噌汁 ごぼう・大根
8(金) ・ 22(金)	7倍がゆ 豆腐ペースト 人参すり煮 スープ(汁のみ)	米 豆腐 人参・小松菜	おかゆ～軟飯 炒り豆腐 人参スティック 味噌汁	米 豆腐・れんこん・ひじき 人参 小松菜・えのき茸	そうめん 大根の旨煮	そうめん・干椎茸 人参・みつば 大根・こんにゃく・人参	親子丼 れんこんサラダ 味噌汁		そうめん そうめん・干椎茸 人参・みつば 味噌田楽



7・8か月頃			9～11か月頃				完了期（12か月～）		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
9(土)	7倍がゆ 鶏挽肉ペースト	米 鶏挽肉	おかゆ～軟飯 肉じゃが	米 鶏挽肉・じゃが芋・人参	ホットケーキ	ケーキMix粉・豆乳	混ぜご飯 肉じゃが		ミニあんぱん
30(土)	マッシュポテト スープ(汁のみ)	じゃが芋・人参	味噌汁	玉ねぎ・さやいんげん なす・かいわれ大根	きのこスープ	舞茸・椎茸・人参	味噌汁		きのこスープ 舞茸・椎茸・人参
11(月)	7倍がゆ 鶏ささみペースト	米 鶏ささみ	おかゆ～軟飯 鶏ささみの甘辛煮	米 鶏ささみ・玉ねぎ	フレークがゆ	コーンフレーク・豆乳	麦ごはん 鶏肉ごまだれ焼き		サブレ
25(月)	小松菜すり煮 かぶとじ煮 スープ(汁のみ)	小松菜・大根 かぶ・人参	小松菜のおかか和え 味噌汁	小松菜・人参・かぶ おかか 大根・ごぼう	里芋のポタージュスープ	里芋・玉ねぎ	小松菜のおかか和え けんちん汁		里芋のポタージュスープ 里芋・玉ねぎ
12(火)	ミートスパゲティ	サラスパ・豚挽肉 人参・玉ねぎ	ミートソーススパゲティ	サラスパ・豚挽肉・人参 玉ねぎ	スイートポテト	さつま芋・豆乳	スパゲッティミートソース グリーンサラダ		スイートポテト さつま芋・豆乳
26(火)	南瓜つぶし煮 スープ(汁のみ)	南瓜	二色野菜 南瓜スープ	ブロッコリー・カリフラワー 南瓜・パセリ	かぶのスープ	かぶ・ブロッコリー	南瓜スープ		かぶのスープ かぶ・ブロッコリー
13(水)	7倍がゆ 白身魚ペースト	米 白身魚	おかゆ～軟飯 煮魚	米 白身魚	かぼちゃケーキ	ケーキMix粉・南瓜 豆乳	軟飯 煮魚	白身魚	かぼちゃケーキ
29(水)	胡瓜とじ煮 スープ(汁のみ)	胡瓜・大根・人参	スティック野菜 味噌汁	胡瓜・大根・人参 もやし・わかめ	オニオンスープ	玉ねぎ・ピーマン	大根サラダ 味噌汁		オニオンスープ 玉ねぎ・ピーマン
14(木)	パンがゆ じゃが芋ツナ煮	食パン じゃが芋・人参 玉ねぎ・ツナ	パン じゃがツナ	食パン じゃが芋・玉ねぎ・人参 ツナ	納豆がゆ	米・納豆・長ねぎ 豚挽肉・人参・青のり	ツナサンド トマトマリネ ポトフ		納豆チャーハン 味噌汁
28(木)	トマトつぶし煮 スープ(汁のみ)	トマト	トマト キャベツスープ	トマト キャベツ・かぶ	味噌汁	ひじき・玉ねぎ	ひじき・玉ねぎ		ひじき・玉ねぎ
27(木)	7倍がゆ 白身魚ペースト ブロッコリーすり煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	米 白身魚 ブロッコリー・玉ねぎ じゃが芋	おかゆ～軟飯 魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 味噌汁	米 白身魚・ブロッコリー 玉ねぎ・マッシュルーム じゃが芋 なす・トマト	ミートパン ピーマンスープ	ケーキMix粉・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン・キャベツ	ゴールドライス 魚のホイル焼き マッシュポテト キャベツスープ		カップケーキ ピーマンスープ ピーマン・キャベツ

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食献立完了期は、個別に配慮して内容を変更することがあります。

