令和5年度

11月　離乳食献立表

菊野台かしのみ保育園

	7・8か月頃		9～11か月頃			
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材
1(水)	7倍がゆ ささみの甘辛煮 胡瓜とわかめの軟らか煮 味噌汁	米 ささみ・人参 胡瓜・わかめ ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ ささみの甘辛煮 胡瓜のわかめ煮 味噌汁	米 ささみ・人参 胡瓜・わかめ ほうれん草・玉ねぎ	ほうれん草がゆ	米・ほうれん草・人参・玉ねぎ
2(木)	パンがゆ トマトと胡瓜の軟らか煮 具沢山ポトフ	食パン・牛乳 トマト・胡瓜・もやし キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・豚挽肉	パン トマトと胡瓜煮 具沢山ポトフ	食パン トマト・胡瓜・もやし キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・豚挽肉	コーンうどん	うどん・コーン・玉ねぎ・キャベツ
4(土)	白菜がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜・いんげん キャベツ・人参 大根	白菜がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜・いんげん キャベツ・人参 大根	パン 人参スープ	プティポワン 人参・白菜・いんげん
6(月)	7倍がゆ チキンボール 二色野菜軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	おかゆ チキンボール 二色野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	スイートポテト オニオンスープ	さつま芋・牛乳 玉ねぎ・人参
7(火)	芋煮うどん 茹でブロッコリー	うどん・里芋・人参・長ねぎ・豚挽肉 ブロッコリー	芋煮うどん 茹でブロッコリー	うどん・里芋・人参・長ねぎ・豚挽肉 ブロッコリー	人参がゆ	米・人参・ブロッコリー・長ねぎ
8(水)	7倍がゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 スティック野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ
9(木)	パンがゆ ささみの玉ねぎ煮 キャベツの軟らか煮 トマトスープ	食パン・牛乳 ささみ・玉ねぎ キャベツ・人参 トマト・玉ねぎ	パン ささみの玉ねぎ煮 キャベツ煮 トマトスープ	食パン ささみ・玉ねぎ キャベツ・人参 トマト・玉ねぎ	蒸しパン キャベツスープ	小麦粉・BP・牛乳 キャベツ・玉ねぎ・人参
10(金)	7倍がゆ 煮魚 人参といんげんの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・いんげん 豆腐・キャベツ	おかゆ 煮魚 人参といんげんの煮物 味噌汁	米 カレイ 人参・いんげん 豆腐・キャベツ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・キャベツ
11(土)	鶏がゆ キャベツの軟らか煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ	鶏がゆ キャベツ煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ	パン コーンスープ	キャロットロール コーン・玉ねぎ
13(月)	7倍がゆ 肉じゃが 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 小松菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	ツナコーン蒸しパン 青菜スープ	蒸しパンMIX粉・ツナ・コーン・牛乳 小松菜・玉ねぎ・人参
14(火)	味噌煮うどん コロコロポテト	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン・長ねぎ じゃが芋・人参・いんげん	味噌煮うどん スティックポテト	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン・長ねぎ じゃが芋・人参・いんげん	パン もやしスープ	食パン もやし・玉ねぎ・人参
15(水)	7倍がゆ ささみの甘辛煮 胡瓜とわかめの軟らか煮 味噌汁	米 ささみ・人参 胡瓜・わかめ ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ ささみの甘辛煮 胡瓜のわかめ煮 味噌汁	米 ささみ・人参 胡瓜・わかめ ほうれん草・玉ねぎ	ほうれん草がゆ	米・ほうれん草・人参・玉ねぎ
16(木)	パンがゆ トマトと胡瓜の軟らか煮 具沢山ポトフ	食パン・牛乳 トマト・胡瓜・もやし キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・豚挽肉	パン トマトと胡瓜煮 具沢山ポトフ	食パン トマト・胡瓜・もやし キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・豚挽肉	コーンうどん	うどん・コーン・玉ねぎ・キャベツ
17(金)	7倍がゆ かじきの玉ねぎ煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・玉ねぎ 人参 小松菜・玉ねぎ	おかゆ かじきの玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・玉ねぎ 人参 小松菜・玉ねぎ	わかめがゆ	米・わかめ・玉ねぎ・人参
18(土)	白菜がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜・いんげん キャベツ・人参 大根	白菜がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜・いんげん キャベツ・人参 大根	パン 人参スープ	プティポワン 人参・白菜・いんげん
20(月)	7倍がゆ チキンボール 二色野菜軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	おかゆ チキンボール 二色野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	スイートポテト オニオンスープ	さつま芋・牛乳 玉ねぎ・人参
21(火)	芋煮うどん 茹でブロッコリー	うどん・里芋・人参・長ねぎ・豚挽肉 ブロッコリー	芋煮うどん 茹でブロッコリー	うどん・里芋・人参・長ねぎ・豚挽肉 ブロッコリー	人参がゆ	米・人参・ブロッコリー・長ねぎ
22(水)	7倍がゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 スティック野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ
24(金)	7倍がゆ 煮魚 人参といんげんの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・いんげん 豆腐・キャベツ	おかゆ 煮魚 人参といんげんの煮物 味噌汁	米 カレイ 人参・いんげん 豆腐・キャベツ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・キャベツ
25(土)	鶏がゆ キャベツの軟らか煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ	鶏がゆ キャベツ煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ	パン コーンスープ	キャロットロール コーン・玉ねぎ
27(月)	7倍がゆ 肉じゃが 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 小松菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	ツナコーン蒸しパン 青菜スープ	蒸しパンMIX粉・ツナ・コーン・牛乳 小松菜・玉ねぎ・人参
28(火)	味噌煮うどん コロコロポテト	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン・長ねぎ じゃが芋・人参・いんげん	味噌煮うどん スティックポテト	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン・長ねぎ じゃが芋・人参・いんげん	パン もやしスープ	食パン もやし・玉ねぎ・人参
29(水)	7倍がゆ かじきの玉ねぎ煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・玉ねぎ 人参 小松菜・玉ねぎ	おかゆ かじきの玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・玉ねぎ 人参 小松菜・玉ねぎ	わかめがゆ	米・わかめ・玉ねぎ・人参
30(木)	7倍がゆ つくね 茹でブロッコリー キャベツスープ	米 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	おかゆ つくね 茹でブロッコリー キャベツスープ	米 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	さつま芋パンケーキ コーンスープ	さつま芋・ホットケーキMIX粉・牛乳 コーン・人参・玉ねぎ

※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。
※プティポワン・キャロットロールは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。