

# 11月の離乳食献立表（後期～完了期）

実施日	献立名			献立名	
	間食 (午前)	後期(9~11ヶ月)			間食(午後)
		昼食	食品名		
1 火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 おでん みそ汁	米。鶏肉 ジャガイモ 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 代替) 豚肉。豆腐 はくさい わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/ りんご。	調乳 くだもの(りんご) せんべい	軟飯→ごはん おでん みそ汁
2 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鮭と野菜煮 みそ汁	米。鮭 ブロッコリー 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。 大根 わかめ 人参 みそ だし汁。 /ホットケーキミックス かぼちゃ 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらかかぼちゃケーキ	軟飯→ごはん 鮭と野菜煮 みそ汁
4 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが みそ汁	米。牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / コーン缶 ホットケーキミックス 油 砂糖 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらかコーンの ホッケーキ	軟飯→ごはん 肉じゃが みそ汁
5 土	調乳 せんべい	煮込みうどん くだもの(みかん)	うどん(ゆで) はくさい しめじ わかめ 人参 醤油 だし汁。 みかん	調乳 ゼリー せんべい	煮込みうどん くだもの(みかん)
7 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	米。合挽きミンチ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚ひき肉。 大根 しらす干し きゅうり 砂糖 醤油 だし汁。 ヨーグルト。/バナナ。	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト
8 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 野菜ときのこのスープパスタ トマトと卵のスープ デザート(みかん)	食パン 育児用ミルク。スパゲッティ 豚肉 なす 玉ねぎ コーン ピーマン しめじ 醤油 だし汁。 卵 トマト ジャガイモ 玉ねぎ 醤油 だし汁。 みかん。	調乳 ミニゼリー せんべい	トースト 野菜ときのこのスープパスタ トマトと卵のスープ デザート(みかん)
9 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏団子と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米。鶏挽き肉 豆腐 片栗粉 玉ねぎ ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚挽き肉。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ だし汁。 / マカロニ きな粉 砂糖。	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	軟飯→ごはん 鶏団子と野菜煮 かぼちゃのみそ汁
10 木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 ほうれん草挽肉あんかけ みそ汁	米。豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらか ミルク蒸しパン	軟飯→ごはん ほうれん草挽肉あんかけ みそ汁
11 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚と野菜煮 すまし汁	米。メルルーサ キャベツ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 代替) 豚肉。 / ぶどうジュース 粉寒天 砂糖。	調乳 ☆ぶどうジュースゼリー ウエハース	軟飯→ごはん 白身魚と野菜煮 すまし汁
12 土	調乳 せんべい	人参がゆ みそ汁 デザート(みかん)	米 人参 だし汁。 大根 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 みかん / ジャガイモ。	調乳 ふかしおじゃが せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 デザート(みかん)
14 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 里芋と大根煮 みそ汁 デザート(りんご)	米。鶏肉 さといも 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 白菜 人参 玉ねぎ みそ だし汁。りんご。 / 型抜きチーズ	調乳 型抜きチーズ せんべい	軟飯→ごはん 里芋と大根煮 みそ汁 デザート(りんご)
15 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→コッペパン 卵とし スープ	コッペパン 育児用ミルク。 卵 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁 代替) コーン 代替) 豚肉 【油(完了)】。 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁。 / うどん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 醤油。	調乳 ☆あんかけうどん	コッペパン キッシュ スープ
16 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	米 牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 大根 しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。/バナナ。	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー
17 木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 のっぺい汁	米。白身魚 ほうれん草 白菜 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 【白身魚 醤油 砂糖 油。(完了)】 豚肉 えび芋 人参 大根 だし汁 みそ。 / さつまいも 育児用ミルク 砂糖。	調乳 ☆さつまいものきんとん	軟飯→ごはん 照り焼き魚 のっぺい汁
18 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 人参 ジャガイモ 玉葱 わかめ みそ だし汁。 / ロールパン 育児用ミルク。	調乳 ☆パンがゆ→ロールパン	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁
19 土	調乳 せんべい	スパゲッティと野菜の煮物 みかん	スパゲッティ 豚挽き肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 みかん。	調乳 ゼリー せんべい	スパゲッティと野菜の煮物 みかん
21 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉とひじきのけんちん煮 みそ汁	米。豆腐 鶏肉 芽ひじき 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほんしめじ みそ だし汁。 / 食パン きな粉 育児用ミルク 砂糖。	調乳 ☆きな粉ミルクがゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とひじきのけんちん煮 みそ汁
22 火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	米。白身魚 ほうれん草 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉【白身魚 醤油 砂糖 だし汁(完了)】。 【豆腐 ほうれん草 人参 ひじき缶 砂糖 醤油 白みそ 白すりごま だし汁 代替) 豚肉(完了)】 大根 人参 ほんしめじ 醤油 だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク 油。	調乳 ☆やわらかホットケーキ	軟飯→ごはん 煮魚 白和え すまし汁
24 木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 卵とし 野菜スープ デザート(りんご)	ロールパン 育児用ミルク。 卵 生しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 だし汁 代替) 豚肉・コーン。 豚肉 しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁。りんご。 / さつまいも バター 砂糖 育児用ミルク。	調乳 ☆スイートポテト	ロールパン 卵とし 野菜スープ デザート(りんご)
25 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草スープ	米。鶏肉 キャベツ 人参 醤油 だし汁。ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 醤油 だし汁。	調乳 ゼリー ウエハース	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草スープ
26 土	調乳 せんべい	スパゲッティ煮 野菜スープ みかん	スパゲッティ 豚挽き肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 醤油 だし汁 油。 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ほうれん草 醤油 だし汁。 みかん。 / さつまいも。	調乳 せんべい ふかししいも	スパゲッティ煮 野菜スープ みかん
28 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 大豆と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	米。大豆水煮 人参 三度豆 だし汁 砂糖 醤油。 かぶら 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 焼きのり。 / りんご。	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 大豆と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり
29 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト かぼちゃのミルク煮 煮びたし デザート(みかん)	食パン 野菜スープ。 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ バター 育児用ミルク 代替) 豚肉。 マカロニ 人参 きゅうり 醤油 砂糖 だし汁。 みかん	調乳 ミニゼリー せんべい	トースト かぼちゃのミルク煮 煮びたし デザート(みかん)
30 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鮭と野菜煮 卵スープ	米。 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。 卵 豆腐 人参 チンゲンサイ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。/キウイ。	調乳 キウイフルーツ せんべい	軟飯→ごはん 鮭と野菜煮 卵スープ

☆印は手作りおやつです。