

# 11月の離乳食献立表（後期～完了期）

実施日	献立名				献立名 完了期（12～18ヶ月） 昼食	
	間食 （午前）	昼食	後期（9～11ヶ月）			間食（午後）
			食品名			
1 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 カレイと野菜の煮物 みそ汁	米。カレイ ほうれん草 醤油 砂糖 だし汁 代替）豚肉 【カレイ 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）】 チンゲン菜 人参 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。		調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 白和え みそ汁
2 木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 挽き肉と野菜のスープパスタ 豆乳スープ デザート（りんご）	ロールパン 育児用ミルク。スパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン ケチャップ トマト だし汁 代替）豚ひき肉。 【スパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン ケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 代替）豚挽き肉（完了）】 豆乳 チンゲン菜 玉ねぎ じゃがいも 人参 コーン。りんご。／ バナナ。		調乳 バナナ せんべい	ロールパン ミートスパゲッティ 豆乳スープ  デザート（りんご）
4 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 / じゃがいも。		調乳 ふかしおじゃが せんべい	煮込みうどん くだもの（みかん）
6 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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚ひき肉。 ひじき はるさめ きゅうり 人参 コーン 砂糖 醤油 だし汁。 ヨーグルト。／りんご。		調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト
7 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	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。 ／ バナナ。		調乳 バナナ せんべい	トースト かぼちゃのミルク煮 煮びたし
8 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鮭と野菜煮 すまし汁	米。鮭 キャベツ 醤油 砂糖 だし汁 代替）豚肉。 大根 小松菜 人参 醤油 だし汁。 ／ホットケーキミックス かぼちゃペースト 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 すまし汁
9 木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。カレイ 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。 人参 じゃがいも 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
10 金	調乳 せんべい	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 キャベツ 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。 ／ ぶどうジュース 粉寒天 砂糖。		調乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	軟飯→ごはん 鶏団子と野菜煮 かぼちゃのみそ汁
11 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 じゃがいも わかめ みそ だし汁。みかん		調乳 ゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 デザート（みかん）
13 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 デザート（みかん）	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）じゃがいも 代替）豚肉。かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほんしめじ みそ だし汁。みかん。／ 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 デザート（みかん）
14 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→コッペパン 卵とじ 野菜スープ	コッペパン 育児用ミルク。卵 じゃがいも 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。／ ／ りんご。		調乳 りんご フレッシュゼリー	コッペパン キッシュ 野菜スープ
15 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉じゃが すまし汁	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 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 すまし汁
16 木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 カレイと野菜煮 みそ汁	米。カレイ キャベツ 醤油 砂糖 だし汁 代替）豚肉。 はくさい 人参 玉ねぎ だし汁 みそ。 ／ 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 カレイと野菜煮 みそ汁
17 金	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
18 土	調乳 せんべい	スパゲッティと野菜の煮物 りんご	スパゲッティ 豚挽き肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 りんご。 / さつまいも。		調乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティと野菜の煮物 りんご
20 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 里芋と大根煮 そうめんのすまし汁 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 代替）豚肉。 そうめん 人参 しめじ 醤油 だし汁。りんご。 ／ 豚肉 なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 醤油 だし汁。		調乳 ☆やわらかちぢみ焼き	軟飯→ごはん 里芋と大根煮 みそ汁 デザート（りんご）
21 火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 卵スープ	米。鶏肉 ブロッコリー 人参 醤油 だし汁 代替）豚肉。卵 じゃがいも 玉ねぎ トマト 醤油 だし汁 代替）豚肉。 ／ りんご。		調乳 せんべい りんご	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 卵スープ
22 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	米 牛肉 じゃがいも 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。／キウイ。		調乳 キウイフルーツ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー
24 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 カレイと野菜の煮物 のっぺい汁	米。カレイ ほうれん草 白菜 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。 【カレイ 醤油 砂糖 油。（完了）】 豚肉 えび芋 人参 大根 だし汁 みそ。／ ホットケーキミックス 育児用ミルク。		調乳 ☆やわらかホットケーキ	軟飯→ごはん 照り焼き魚 のっぺい汁
25 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。		調乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ煮 野菜スープ みかん
27 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 大根 人参 三度豆 だし汁 砂糖 醤油。 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。 焼きのり。 ／ 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	軟飯→ごはん 大豆と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり
28 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	食パン 育児用ミルク。豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。 ほうれん草 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。 ／ 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	トースト 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ
29 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 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。 / 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 鮭と野菜煮 卵スープ
30 木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 卵とじ 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。		調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 卵とじ 野菜スープ デザート（りんご）

☆印は手作りおやつです。