

# 11月の離乳食献立表（初期～中期）

実施日	初期（5～6ヶ月）				中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名	
1 火	すりつぶしがゆ カレイすり流し 野菜の煮つぶし	米。カレイ 人参 片栗粉 だし汁。 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ カレイと野菜の煮物 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米。カレイ ほうれん草 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。 チンゲン菜 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。	
2 木	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 玉ねぎ 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 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)	調乳 バナナ せんべい	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。 豆乳 チンゲン菜 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン。りんご。/ バナナ。	
4 土	うどんのくたくた煮 マッシュポテト	うどん 人参 白菜 だし汁。 じゃがいも 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん くだもの(みかん)	調乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで) 白菜 しめじ わかめ 人参 醤油 だし汁。 みかん/ じゃがいも。	
6 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 グリーンピースのミルク煮	米。 玉ねぎ 人参 だし汁。 グリーンピース 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	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。	
7 火	パンがゆ マカロニのくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 野菜スープ。 マカロニ 人参 だし汁。 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ かぼちゃのミルク煮 煮びたし	調乳 バナナ せんべい	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。	
8 水	すりつぶしがゆ 鮭のすりながし 野菜の煮つぶし	米。 鮭 キャベツ だし汁。 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鮭と野菜煮 すまし汁	調乳 *やわらかかぼちゃケーキ	米。鮭 キャベツ 片栗粉 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。	
9 木	すりつぶしがゆ カレイすり流し 野菜の煮つぶし	米。カレイ 人参 片栗粉 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 *パンがゆ	米。カレイ 砂糖 醤油 片栗粉 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。	
10 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 キャベツ だし汁。 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏団子と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	調乳 *ぶどうジュースゼリー せんべい	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。	
11 土	人参すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし マッシュポテト	米 人参。 大根 人参 だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	人参がゆ みそ汁 デザート(みかん)	調乳 ゼリー せんべい	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。	
13 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ かぼちゃ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉とひじきのけんちん煮 みそ汁・デザート(みかん)	調乳 *きな粉ミルクがゆ	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。 みかん。/ 食パン きな粉 育児用ミルク 砂糖。	
14 火	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	コッペパン 育児用ミルク。 鮭缶 キャベツ だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 りんご フレッシュゼリー	コッペパン 育児用ミルク。卵黄 じゃがいも 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁 代替) コーン 代替) 豚肉。 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁。 / りんご。	
15 水	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 豆腐のすり流し	米。 じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 肉じゃが すまし汁	調乳 バナナ せんべい	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。	
16 木	すりつぶしがゆ カレイすり流し 野菜の煮つぶし	米。 カレイ 人参 だし汁。 はくさい キャベツ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ カレイと野菜煮 みそ汁	調乳 *やわらか かわりあべかわ	米。カレイ キャベツ 醤油 砂糖 片栗粉 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。	
17 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し ほうれん草のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 ほうれん草 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ ほうれん草挽肉あんかけ みそ汁	調乳 *やわらか ミルク蒸しパン	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。	
18 土	スパゲッティのくたくた煮 野菜のミルク煮	スパゲッティ 玉ねぎ だし汁。 人参 キャベツ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	スパゲッティと野菜の煮物 りんご	調乳 ふかしいも せんべい	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。	
20 月	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 すりおろしりんご	米。 そうめん 人参 だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 里芋と大根煮 そうめんのすまし汁 デザート(りんご)	調乳 *やわらかちぢみ焼き	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。	
21 火	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。 鮭缶 ブロッコリー だし汁。 じゃがいも 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 卵黄スープ	調乳 せんべい りんご	米。鶏肉 ブロッコリー 人参 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 卵黄 じゃが芋 玉ねぎ トマト 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / りんご。	
22 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。 人参 大根 だし汁。 じゃがいも グリンピース だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	調乳 キウイフルーツ せんべい	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。	
24 金	すりつぶしがゆ カレイすり流し 野菜の煮つぶし	米。カレイ 人参 片栗粉 だし汁。 ほうれん草 大根 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ カレイと野菜の煮物 のっぺい汁	調乳 *やわらか ホットケーキ	米。カレイ ほうれん草 白菜 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。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。	
25 土	スパゲッティのくたくた煮 豆腐すり流し	スパゲッティ 人参 だし汁。 豆腐 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	スパゲッティ煮 野菜スープ みかん	調乳 ゼリー せんべい	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。	
27 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大豆と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	調乳 *あんかけうどん	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。	
28 火	パンがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	食パン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 ほうれん草 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 *さつまいものきんとん	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 砂糖。	
29 水	すりつぶしがゆ 鮭すり流し 野菜のくたくた煮	米。 鮭 人参 片栗粉 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鮭と野菜煮 卵黄スープ	調乳 *やわらかコーンの ホッケーキ	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。卵黄 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。	
30 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし すりおろしりんご	ロールパン 育児用ミルク。 玉ねぎ 人参 だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ デザート(りんご)	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 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。	

\*印は手作りおやつです。