2026/11/1

１１月の離乳食献立表（初期～中期）

池田市立保育所・認定こども園

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
2(月)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 じゃが芋　玉ねぎ　だし汁 大根　人参　だし汁	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　牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　グリンピース　だし汁 しょう油　三温糖　**代替）豚肉** / 大根　しらす干し　しょう油 だし汁 / ヨーグルト(プレーン)　（りんご）
4(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米 木綿豆腐　人参　玉ねぎ　だし汁 じゃが芋　キャベツ　だし汁	調乳	調乳 ボーロ	かゆ ひじきのけんちん煮 みそ汁・デ）バナナ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米 / 木綿豆腐　芽ひじき　鶏肉　にんじん　玉ねぎ　だし汁　三温糖 しょう油　**代替）じゃがいも　代替）豚肉** / じゃが芋　キャベツ にんじん　だし汁　みそ / バナナ（ホットケーキミックス　育児用ミルク）
5(木)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	ロールパン　育児用ミルク 人参　玉ねぎ　だし汁 かぼちゃ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ ケチャップ煮 野菜スープ	調乳 ビスケット せんべい	ロールパン / 豚肉　にんじん　玉ねぎ　ケチャップ　だし汁 / かぼちゃ　にんじん　玉ねぎ　しょう油　だし汁
6(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 カレイ　キャベツ　だし汁　片栗粉 小松菜　はくさい　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ☆やわらかバナナ 豆乳ホットケーキ	米 / カレイ　キャベツ　しょう油　三温糖　だし汁　**代替）豚肉** / 小松菜　はくさい　にんじん　白玉麸　だし汁　しょう油 （ホットケーキミックス　バナナ　豆乳）
7(土)	すりつぶし人参がゆ 豆腐のすり流し さつま芋のミルク煮	米　にんじん　だし汁 木綿豆腐　玉ねぎ　人参　だし汁 さつまいも　育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ 豚汁 りんご	調乳 ももゼリー せんべい	米　にんじん　だし汁 / 豚肉　木綿豆腐　さつまいも　にんじん 玉ねぎ　みそ　だし汁 / りんご （ももゼリー）
9(月)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 人参　玉ねぎ　大根　だし汁 ほうれん草　はくさい　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろあんかけ 和え物・みそ汁	調乳 ☆やわらか うどんあべかわ	米 / 木綿豆腐　鶏ひき肉　にんじん　玉ねぎ　片栗粉　しょう油　三温糖 **代替）じゃがいも　代替）豚ひき肉** / ほうれん草　人参　しょう油 / はくさい　大根　みそ　だし汁　（うどん　きな粉　上白糖）
10(火)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン　育児用ミルク じゃが芋　玉ねぎ　人参　だし汁 キャベツ　チンゲンサイ　だし汁	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）バナナ	調乳 ☆煮込みうどん	ロールパン　育児用ミルク / 卵黄　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　だし汁 三温糖　しょう油　**代替）豚肉** / キャベツ　玉ねぎ　チンゲンサイ　だし汁 しょう油 / バナナ（うどん　豚肉　キャベツ　人参　玉ねぎ　しょう油　だし汁）
11(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすり流し	米 ブロッコリー　人参　だし汁 木綿豆腐　ほうれん草　だし汁	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	調乳 ☆やわらかきんとん	米 / 鶏ひき肉　ブロッコリー　にんじん　玉ねぎ　しょう油 三温糖　だし汁　片栗粉　**代替）豚ひき肉** / さつまいも　木綿豆腐 玉ねぎ　ほうれん草　みそ　だし汁　（さつまいも　育児用ミルク）
12(木)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し マッシュポテト	米 木綿豆腐　玉ねぎ　人参　だし汁 じゃが芋　育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / 木綿豆腐　玉ねぎ　人参　三温糖　しょう油　だし汁 **代替）豚肉** /じゃが芋　人参　玉ねぎ　みそ　だし汁 （フレッシュゼリー）
13(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米 カレイ　キャベツ　だし汁　片栗粉 人参　大根　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 バナナ せんべい	米 / カレイ　キャベツ　三温糖　しょう油　だし汁　**代替）豚肉** / 木綿豆腐　豚肉　人参　大根　みそ　だし汁 （バナナ）
14(土)	うどんのくたくた煮 すりおろしりんご	うどん　人参　玉ねぎ　キャベツ　だし汁 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかしいも せんべい	うどん　人参　玉ねぎ　キャベツ　しょう油　だし汁 / りんご （さつまいも）
16(月)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 カレイ　大根　だし汁　片栗粉 ほうれん草　玉ねぎ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ビスケット せんべい	米 / カレイ　大根　玉ねぎ　しょう油　三温糖　だし汁 **代替）豚肉** / 絹ごし豆腐　ほうれん草　人参　みそ　だし汁
17(火)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	食パン　育児用ミルク じゃが芋　ブロッコリー　だし汁 ほうれん草　冷凍コーン　だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 ☆やわらか 麸のミルク煮	食パン　育児用ミルク / 鶏肉　じゃが芋　ブロッコリー　玉ねぎ 人参　だし汁　三温糖　しょう油　**代替）豚肉** / ほうれん草　人参 冷凍コーン　しょう油　だし汁　（おつゆ麸　育児用ミルク）
18(水)	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜のくたくた煮	米 じゃが芋　育児用ミルク キャベツ　冷凍コーン　だし汁	調乳 りんごの すりおろし	調乳 ボーロ	かゆ じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し・フレッシュゼリー	調乳 りんご せんべい	米 / 牛ひき肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　しょう油　三温糖　だし汁 **代替）豚ひき肉** /キャベツ　きゅうり　冷凍コーン　しょう油 だし汁 / フレッシュゼリー　（りんご）
19(木)	パンがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜のすりつぶし	ロールパン　野菜スープ かぼちゃ　玉ねぎ　育児用ミルク 玉ねぎ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ かぼちゃのミルク煮 煮浸し・デ）みかん	調乳 ☆やわらか ちぢみ焼き	ロールパン　野菜スープ / 鶏肉　玉ねぎ　人参　かぼちゃ 育児用ミルク　**代替）豚肉** / 玉ねぎ　人参　きゅうり　しょう油 だし汁 / みかん　（豚肉　人参　玉ねぎ　小麦粉　片栗粉　しょう油）
20(金)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のトマト煮	米 ブロッコリー　玉ねぎ　だし汁 じゃが芋　人参　トマト　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 トマトと卵黄のスープ	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / 鶏むね肉　ブロッコリー　人参　しょう油　三温糖　だし汁 **代替）豚肉** / 卵黄　じゃが芋　トマト　玉ねぎ　しょう油　だし汁 片栗粉　**代替）豚肉　代替）コーン缶**　（フレッシュゼリー）
21(土)	すりつぶしがゆ 野菜すりつぶし 野菜のくたくた煮	米 はくさい　玉ねぎ　人参　だし汁 チンゲンサイ　大根　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 みかんゼリー せんべい	米 / 豚肉　はくさい　人参　玉ねぎ　チンゲンサイ　しょう油 三温糖　だし汁 / 大根　人参　みそ　だし汁 （みかんゼリー）
24(火)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米 木綿豆腐　人参　だし汁 チンゲンサイ　人参　だし汁	調乳 りんごの すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と豆腐の煮物 卵黄汁	調乳 りんご せんべい	米 / 牛肉　木綿豆腐　人参　しょう油　三温糖　だし汁 **代替）豚肉　代替）じゃが芋** / 卵黄　人参　チンゲンサイ 片栗粉　しょう油　だし汁　**代替）豚肉**　（りんご）
25(水)	すりつぶしがゆ 鮭のすり流し そうめんのくたくた煮	米 鮭　玉ねぎ　キャベツ　だし汁 そうめん　人参　だし汁	調乳	調乳 ボーロ	かゆ 鮭と野菜のみそ煮 そうめんのすまし汁	調乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米 /鮭　人参　玉ねぎ　キャベツ　三温糖　みそ　だし汁 **代替）豚肉** / そうめん　人参　しょう油　だし汁 （ぶどうジュース　ゼラチン）
26(木)	パンがゆ 豆腐のすり流し そうめんのくたくた煮	ロールパン　育児用ミルク 木綿豆腐　大根　人参　だし汁 人参　玉ねぎ　だし汁	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）みかん	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	ロールパン　育児用ミルク/ 卵黄　人参　玉ねぎ　グリンピース しょう油　だし汁　**代替）豚肉** / 木綿豆腐　大根　人参　しょう油 だし汁 / みかん　（ホットケーキミックス　育児用ミルク）
27(金)	すりつぶしがゆ 青のりマッシュポテト 野菜のくたくた煮	米 じゃが芋　青のり　育児用ミルク 大根　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁・青のり	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / じゃが芋　豚ひき肉　人参　しょう油　三温糖　だし汁 / 大根　人参　みそ　だし汁 / 青のり （フレッシュゼリー）
28(土)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米 じゃが芋　玉ねぎ　だし汁 玉ねぎ　人参　だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが バナナ	調乳 ももゼリー せんべい	米 / 豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　しょう油 三温糖　だし汁 / バナナ （ももゼリー）
30(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米 木綿豆腐　玉ねぎ　人参　だし汁 キャベツ　ほうれん草　だし汁	調乳 りんごの すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のみそ煮 野菜スープ	調乳 りんご せんべい	米 / 木綿豆腐　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　三温糖　みそ　だし汁 **代替）じゃが芋** / キャベツ　人参　玉ねぎ　ほうれん草　しょう油 だし汁　（りんご）

☆印は手作りおやつです。