



11月離乳食献立表



11月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
1 木	全がゆ～軟飯 大根の味噌汁(薄味) 魚のコーンクリーム焼(薄味) ブロッコリーサラダ	米 大根 厚揚げ 人参 白身魚 ブロッコリー	全がゆ だし汁 魚の軟らか煮 ブロッコリーサラダ刻み	米 大根 厚揚げ 人参 白身魚 ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、豆腐ペースト 人参ペースト、白身魚ペースト ブロッコリーペースト	米 大根 厚揚げ 人参 白身魚 ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
2 金	軟飯～全がゆ イナムドゥチ刻み じゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根のサラダ刻み	米 豚肉 冬瓜 じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん 千切り大根	全がゆ 冬瓜の味噌汁 野菜とささみの軟らか煮	米 冬瓜 じゃが芋 鶏ささみ 人参 玉葱	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト、玉葱ペースト	米 冬瓜 じゃが芋 人参 玉葱	鮭がゆ 育児用ミルク
3 土	 文化の日						
5 月	全がゆ～軟飯 野菜の煮刻み プレーンヨーグルト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト 白菜 しらす干し ヨーグルト	全粥 野菜の軟らか煮 プレーンヨーグルト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト 白菜 しらす干し ヨーグルト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト、トマトペースト プレーンヨーグルト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト 白菜 ヨーグルト	野菜がゆ 育児用ミルク
6 火	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 人参の白和え、トマト刻み	米 キャベツ じゃが芋 白身魚 人参 豆腐 トマト	全がゆ だし汁 白身魚の軟らか煮 白和え、トマト刻み	米 キャベツ じゃが芋 白身魚 人参 豆腐 トマト	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、豆腐ペースト トマトペースト	米 キャベツ じゃが芋 人参 豆腐 トマト	芋がゆ 育児用ミルク
7 水	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 豆腐のキッシュ、トマト刻み いんげんの土佐和え刻み	米 キャベツ 豆腐 玉葱 ほうれん草 いんげん トマト	全がゆ キャベツの味噌汁(薄味) 豆腐キッシュ トマトといんげんの軟らか煮	米 キャベツ 豆腐 玉葱 ほうれん草 いんげん トマト	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 豆腐ペースト、玉葱ペースト ほうれん草ペースト、トマトペースト	米 キャベツ 豆腐 玉葱 ほうれん草 トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
8 木	全がゆ～軟飯 豚汁刻み かぼちゃとなすのそぼろ煮 モーウイサラダ刻み	米 大根 里芋 長葱 人参 豚肉 栗かぼちゃ なす 玉ねぎ 鶏ひき肉 モーウイ	全がゆ だし汁 根菜の軟らか煮粗つぶし かぼちゃとなすのそぼろ煮	米 大根 長葱 人参 栗かぼちゃ なす 玉ねぎ 鶏ひき肉	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト、人参ペースト かぼちゃペースト なすペースト	米 大根 人参 栗かぼちゃ なす	味噌風味おじや 育児用ミルク
9 金	全がゆ～軟飯 スープ 白身魚の軟らか煮 人参チャンプルー(刻み)	米 キング 玉葱 きゅうり トマト 人参	全がゆ スープ 白身魚の軟らか煮 人参チャンプルー(刻み)	米 キング 玉葱 トマト 人参	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 玉葱ペースト トマトペースト	米 キング 玉葱 トマト 人参	芋がゆ 育児用ミルク
10 土	炊き込みピラフ(軟らかめ) 味噌汁(薄味)	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 シーチキン 麩 豆腐	野菜がゆ 味噌汁(薄味)	米 玉ねぎ 人参 麩 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	米 玉ねぎ 人参 豆腐	
12 月	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) マーボー豆腐 みかん缶粗刻み	米 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 豚ひき肉 白菜 みかん缶	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮 みかん缶刻み	米 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 白菜 みかん缶	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	米 豆腐 人参 玉葱 白菜	野菜がゆ 育児用ミルク
13 火	全がゆ～軟飯 コーンチャウダー 白身魚の煮付け	米 クリーム コーン 玉ねぎ じゃが芋 人参 白身魚	全がゆ だし汁 白身魚のほぐし煮 人参の軟らか煮	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 白身魚	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト じゃが芋ペースト 白身魚ペースト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
14 水	全がゆ～軟飯 大根の味噌汁(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 ブロッコリーサラダ	米 大根 鶏ささみ ブロッコリー	全がゆ 大根の味噌汁(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 ブロッコリーのくたくた煮刻み	米 大根 鶏ささみ ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 大根ペースト ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	米 大根 ブロッコリー 豆腐	鮭がゆ 煮りんご 育児用ミルク
15 木	軟飯～全がゆ 白菜のスープ 白身魚の煮ほぐし 野菜の軟らか煮刻み	米 白菜 鶏肉 白身魚 もやし 人参 小松菜	全がゆ 白菜のスープ 白身魚の煮ほぐし 野菜の軟らか煮刻み	米 白菜 白身魚 もやし 人参 小松菜	10倍がゆ、だし汁 白菜ペースト、白身魚ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	米 白菜 白身魚 人参 小松菜	野菜がゆ 育児用ミルク

11月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
16 金	全がゆ～軟飯 スープ(薄味) 野菜と挽肉の軟らか煮 ほうれん草の軟らか煮	米 人参 じゃが芋 トマト 合挽肉 玉葱 ほうれん草	全がゆ スープ 鶏ひき肉と野菜の軟らか煮	米 人参 じゃが芋 トマト 鶏挽肉 玉葱 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、じゃが芋ペースト トマトペースト、玉葱ペースト ほうれん草ペースト	米 人参 じゃが芋 トマト 玉葱 ほうれん草	ミニホットケーキ 育児用ミルク
17 土	焼きそば（軟らかめ） スープ	豚バラ肉 豚B ロース 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン ン 中華麺	野菜がゆ スープ(薄味)	米 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	野菜がゆペースト スープ(薄味)	米 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	
19 月	全がゆ～軟飯 スープ 野菜の軟らか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト キャベツ 玉ねぎ	全がゆ スープ 野菜の軟らか煮 鶏ささみの軟らか煮	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト キャベツ 玉ねぎ	10倍がゆ 野菜ペースト	米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト キャベツ 玉ねぎ	味噌風味おじや 育児用ミルク
20 火	全がゆ～軟飯 納豆刻み ソーキ汁 麩チャンプルー刻み	米 納豆 しらす 干し ソーキ 大根 人参 麩 キャベツ からし 菜 玉ねぎ 人参 太もやし	全がゆ 納豆刻み スープ 野菜の軟らか煮	米 納豆 しらす 干し 大根 人参 キャベツ からし菜 玉ねぎ 人参 太もやし	10倍がゆ だし汁 野菜ペースト	米 大根 人参 キャベツ からし 菜 玉ねぎ 人参 太もやし	野菜がゆ 育児用ミルク
21 水	全がゆ～軟飯 じゃが芋の味噌汁 白身魚の軟らか煮 大根の煮刻み	米 じゃが芋 人参 白身魚 玉ねぎ 大根	全がゆ じゃが芋の味噌汁(薄味) 白身魚のほぐし煮 野菜のとろとろ煮	米 じゃが芋 人参 白身魚 玉ねぎ 大根	10倍がゆ 白身魚のペースト じゃが芋のペースト 野菜ペースト	米 じゃが芋 人参 白身魚 玉ねぎ 大根	野菜がゆ 育児用ミルク
22 木	全がゆ～軟飯 なすの味噌汁(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 なす 豆腐 鶏ささみ キャベツ パクチョイ	全がゆ なすの味噌汁(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 野菜のくたくた煮	米 なす 豆腐 鶏ささみ キャベツ パクチョイ	10倍がゆ、だし汁 なすペースト、豆腐ペースト キャベツペースト パクチョイペースト	米 なす 豆腐 鶏ささみ キャベツ パクチョイ	野菜がゆ バナナ 育児用ミルク
23 金	 勤労感謝の日						
24 土	チーズトースト チキンクリームスープ(薄味)	パン 玉ねぎ ピーマン 人参 チキンクリーム スープ じゃが芋 ほうれん草	おじや スープ(薄味)	米 玉ねぎ ピーマン チキン クリームスープ じゃが芋 人参 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、じゃが芋ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	米 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草	
26 月	全がゆ～軟飯 スープ(薄味) 豚肉と野菜の軟らか煮 ブロッコリーの軟らか煮	米 人参 冬瓜 豚肉 玉葱 ピーマン 赤 ピーマン ブ ロッコリー	全がゆ スープ(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮 ブロッコリーの軟らか煮	米 人参 冬瓜 白身魚 玉葱 ピーマン 赤 ピーマン ブ ロッコリー	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、冬瓜ペースト 白身魚ペースト、玉葱ペースト ブロッコリーペースト	米 人参 冬瓜 白身魚 玉葱 ブロッコリー	芋がゆ 育児用ミルク
27 火	全がゆ～軟飯 山東菜の味噌汁 魚の軟らか煮 スタミナサラダ刻み	米 山東菜 豆腐 白身魚 シ タス きゅうり トマト	全がゆ スープ 野菜と魚の軟らか煮 スタミナサラダ刻み	米 山東菜 豆腐 白身魚 シ タス きゅうり トマト	10倍がゆ、だし汁 山東菜ペースト 豆腐ペースト、白身魚ペースト トマトペースト	米 山東菜 豆腐 白身魚 ト マト	鮭がゆ 育児用ミルク
28 水	野菜そば(麺短く) サラダの刻み バナナ	沖縄そば麺 豚 肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 大豆水煮 トマト バナナ	野菜がゆ だし汁 バナナ	米 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 トマト バナナ	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 玉葱ペースト、人参ペースト トマトペースト	米 キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト バナナ	野菜がゆ 育児用ミルク
29 木	全がゆ～軟飯 じゃが芋の味噌汁 白身魚の軟らか煮 人参とかぼちゃのきんぴら	米 じゃが芋 白身魚 人参 かぼちゃ	全がゆ、納豆 じゃが芋の味噌汁 白身魚の軟らか煮 人参とかぼちゃのきんぴら	米 じゃが芋 白身魚 人参 かぼちゃ 豆腐	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 白身魚ペースト、人参ペースト かぼちゃペースト、豆腐ペースト	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草	味噌風味おじや 育児用ミルク
30 金	全がゆ～軟飯 白菜の味噌汁(薄味) 豚レバーそぼろ煮 ブロッコリーサラダ刻み	米 白菜 豆腐 豚レバー ブ ロッコリー 人 参	全がゆ だし汁 豆腐と野菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ刻み	米 白菜 豆腐 豚レバー ブ ロッコリー 人 参	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	米 玉葱 チン ゲン菜 人参 豆腐	野菜がゆ すりおろしりんご 育児用ミルク