



# 11月 離乳食献立表(初期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名	主な材料	日	曜日	献立名	主な材料
1	火	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋と人参の煮物	米 豆腐・小松菜・だし汁・片栗粉 じゃが芋・人参・だし汁	16	水	おかゆ 小松菜と豆腐のくず煮 大根と人参の炊き合わせ	米 小松菜・豆腐・だし汁・片栗粉 大根・人参・だし汁
2	水	おかゆ 白身魚のグリーンソース 大根と人参のポッテリ煮	白身魚・ほうれん草・だし汁 大根・人参・だし汁	17	木	おかゆ さつまいもとひき肉の煮物 ブロッコリーのおかか煮	米 さつまいも・鶏ミンチ・だし汁 ブロッコリー・おかか・だし汁
3	木	文化の日		18	金	おかゆ 白身魚と人参のうすくず煮 キャベツのポッテリ煮	米 白身魚・人参・青菜・だし汁・片栗粉 キャベツ・だし汁
4	金	おかゆ 豆腐の人参ソース ほうれん草のくず煮	米 豆腐・人参・だし汁 ほうれん草・だし汁・片栗粉	19	土		
5	土			21	月	おかゆ ツナのおんかけ 人参のやわらか煮	米 ツナ缶・青菜・だし汁・片栗粉 人参・だし汁
7	月	くたくたうどん さつまいもの甘煮 ベイクドバナナ	うどん・豆腐・ほうれん草・だし汁 さつまいも バナナ	22	火	おかゆ 豆腐とほうれん草の煮物 アップルポテト	米 豆腐・ほうれん草・だし汁 りんご・じゃが芋
8	火	おかゆ ブロッコリーの白和え 白菜と人参のくたくた煮	米 豆腐・ブロッコリー・だし汁 白菜・人参・だし汁	23	水	勤労感謝の日	
9	水	おかゆ 鮭と野菜の煮物 キャベツのやわらか煮	米 鮭・人参・玉ねぎ・だし汁 キャベツ・だし汁	24	木	おかゆ 白身魚とブロッコリーの薄味煮 人参のつぶつぶマッシュ	米 白身魚・ブロッコリー・だし汁 人参・じゃが芋・だし汁
10	木	おかゆ ひき肉と大根のとろみ煮 小松菜のポッテリ煮	米 鶏ミンチ・大根・だし汁・片栗粉 小松菜・だし汁	25	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのうま煮	米 豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・片栗粉 キャベツ・だし汁
11	金	おかゆ 豆腐と野菜のくず煮 かぼちゃのマッシュ	米 豆腐・白菜・人参・だし汁・片栗粉 かぼちゃ	26	土		
12	土			28	月	みそ煮込みうどん ほうれん草と豆腐のだし和え バナナペースト	うどん・キャベツ・人参・さつまいも・だし汁・みそ ほうれん草・豆腐・だし汁 バナナ
14	月	おかゆ 高野豆腐と人参のあっさり煮 ほうれん草のポッテリ煮	米 高野豆腐・人参・だし汁 ほうれん草・だし汁	29	火	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのやわらか煮	米 白身魚・玉ねぎ・人参・だし汁 ブロッコリー・だし汁
15	火	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーと麩のおひたし	米 白身魚・ほうれん草・人参・だし汁・片栗粉 ブロッコリー・麩・だし汁	30	水	おかゆ 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	米 高野豆腐・青菜・人参・だし汁 かぼちゃ

