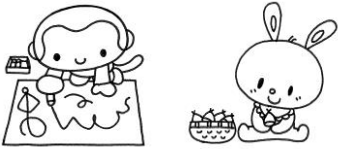




11月 離乳食献立表(中期)

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	水	軟飯	鮭のおろし煮 ほうれん草ののり和え 大根と人参のみそ汁	鮭・大根 ほうれん草・刻みのり・醤油 大根・人参・みそ	17	金	軟飯	白身魚とブロッコリーの吉野煮 ほうれん草のおかか煮 麩とわかめのみそ汁	白身魚・ブロッコリー・醤油・片栗粉 ほうれん草・おかか・醤油 麩・わかめ・みそ
2	木	軟飯	ひき肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーのおかか和え レタススープ	鶏ミンチ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・おかか・醤油 レタス・人参・醤油	18	土	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 三度豆のおかか和え じゃが芋スープ	高野豆腐・青菜・人参・醤油 三度豆・おかか・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・醤油
3	金	軟飯		文化の日	20	月	軟飯	白身魚のみそ煮 ほうれん草と人参のお浸し じゃが芋と小松菜のみそ汁	白身魚・砂糖・みそ ほうれん草・人参・醤油 じゃが芋・小松菜・みそ
4	土	軟飯	いり豆腐 じゃが芋と人参の煮物 キャベツとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 じゃが芋・人参・醤油 キャベツ・わかめ・みそ	21	火	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 バナナポテト とうがん汁	鮭・豆腐・三度豆・醤油 バナナ・じゃが芋 冬瓜・人参・醤油・片栗粉
6	月	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 ブロッコリーのおかか煮 ポテトスープ	高野豆腐・ほうれん草・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 じゃが芋・人参・わかめ・醤油	22	水	軟飯	野菜のそぼろあんかけ かぼちゃのおやき 春雨と人参のスープ	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・醤油・片栗粉 かぼちゃ・しらす・小麦粉 春雨・人参・醤油
7	火	軟飯	ツナとブロッコリーの薄味煮 ふろふき大根 じゃが芋の豆乳スープ	ツナ・ブロッコリー 大根・みそ じゃが芋・人参・豆乳・塩	23	木	軟飯		勤労感謝の日
8	水	軟飯	白身魚のきゅうりのばし 人参のやわらか煮 大根と青菜のみそ汁	白身魚・きゅうり・醤油 人参 大根・青菜・みそ	24	金	軟飯	高野豆腐と白菜のみそ炒め ほうれん草とえのきのお浸し 白菜と人参のスープ	高野豆腐・白菜・人参・みそ ほうれん草・えのき・醤油 白菜・人参・醤油
9	木	軟飯	いり豆腐 小松菜のつま煮 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 小松菜・醤油 麩・わかめ・みそ	25	土	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 ベイクドバナナ 人参のスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・三度豆・醤油 バナナ・砂糖 人参・玉ねぎ・塩
10	金	軟飯	鶏ミンチとわかめのくず煮 さつま芋の甘煮 白菜と人参のみそ汁	鶏ミンチ・わかめ・醤油・片栗粉 さつま芋・砂糖 白菜・人参・みそ	27	月	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 じゃが芋と人参の煮物 ミネストローネ	白身魚・ブロッコリー・醤油 じゃが芋・人参・醤油 玉葱・人参・トマトピューレ・塩
11	土	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 小松菜のおかか煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	豆腐・ツナ・人参・みそ 小松菜・おかか・醤油 じゃが芋・わかめ・醤油	28	火	軟飯	あんかけ豆腐 さつま芋とひき肉の煮物 大根と人参のみそ汁	豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 鶏ミンチ・さつま芋・醤油 大根・人参・みそ
13	月	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 三度豆のくたくた煮 麩とほうれん草のみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 三度豆・醤油 ほうれん草・麩・みそ	29	水	軟飯	白菜のひき肉あんかけ ゆで野菜のおかか風味 玉ねぎと青菜のみそ汁	鶏ミンチ・白菜・小松菜・醤油・片栗粉 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 玉ねぎ・青菜・みそ
14	火	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のみそ汁	白身魚・ブロッコリー・醤油 小松菜・醤油 キャベツ・人参・みそ	30	木	軟飯	鮭のきゅうりのばし 小松菜と人参のお浸し 貝だくさんの汁	鮭・きゅうり・醤油 小松菜・人参・おかか・醤油 大根・白菜・人参・醤油
15	水	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ ほうれん草のくず煮 大根とわかめのみそ汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油 ほうれん草・醤油・片栗粉 大根・わかめ・みそ					
16	木	軟飯	白菜のそぼろあんかけ じゃが芋のコロコロ煮 玉ねぎと人参のみそ汁	鶏ミンチ・白菜・青菜・醤油・片栗粉 じゃが芋・醤油 玉ねぎ・人参・醤油					

※適宜和風だしを使用します。