



11月 離乳食献立表(後期)

| 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 五目汁 | 鮭・大根 ほうれん草・刻みのり・醤油 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・醤油 | 17 | 金 | 軟飯 | 白身魚とブロッコリーの吉野煮 ほうれん草と人参のお浸し えのきとわかめのみそ汁 | 白身魚・ブロッコリー・醤油・片栗粉 ほうれん草・人参・醤油 えのき・わかめ・みそ |
| 2 | 木 | 軟飯 | 筑前煮 ゆでブロッコリー レタススープ | 鶏ミンチ・人参・じゃが芋・三度豆 ブロッコリー 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 ゆで野菜のおかか風味 じゃが芋と小松菜のみそ汁 | 白身魚・砂糖・みそ ブロッコリー・人参・おかか・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 冬瓜汁 | 鮭・豆腐・三度豆・醤油 バナナ・じゃが芋 冬瓜・人参・オクラ・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・青梗菜・醤油 |
| 7 | 火 | | 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・醤油 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 | | 白身魚のきゅうりのばし 三度豆のごま和え こしね汁 | 白身魚・きゅうり・醤油 三度豆・ごま・醤油 人参・大根・里芋・豆腐・ねぎ・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 玉ねぎ・人参・パスタ・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 三度豆のおかか和え 麩とほうれん草のみそ汁 | 高野豆腐・人参・醤油 三度豆・おかか・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 | 白身魚のスープ煮 ゆでブロッコリー キャベツと人参のみそ汁 | 白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ブロッコリー 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 ほうれん草のお浸し 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・おかか・醤油 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。