



# 11月 離乳食献立表(初期)

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		お	かず				お	かず	
1	水	おかゆ	白身魚のグリーンソース 人参のペースト	米 たら・ほうれん草・片栗粉 人参	17	金	おかゆ	白身魚とブロッコリーの炊き合わせ かぼちゃと人参のピューレ	米 たら・ブロッコリー かぼちゃ・人参
2	木	おかゆ	ブロッコリーと豆腐のとろとろ じゃが芋のペースト	米 ブロッコリー・豆腐 じゃが芋	18	土	おかゆ	豆腐の人参おろし煮 グリーンポテト	米 豆腐・人参 小松菜・じゃが芋
3	金			文化の日	20	月	おかゆ	白身魚のグリーンソース 人参ペースト	米 たら・ほうれん草 人参
4	土	おかゆ	豆腐のキャロットソースがけ ブロッコリーのペースト	米 豆腐・人参 ブロッコリー	21	火	おかゆ	しらすと青菜のやわらか煮 バナナポテト	米 しらす干し・ほうれん草 バナナ・じゃが芋
6	月	おかゆ	白身魚のすりながし じゃが芋とブロッコリーののペースト	米 たら じゃが芋・ブロッコリー	22	水	おかゆ	豆腐のブロッコリーあん やわらかかぼちゃ	米 豆腐・ブロッコリー かぼちゃ
7	火	おかゆ	豆腐のしらす和え 人参のピューレ	米 豆腐・しらす 人参	23	木			勤労感謝の日
8	水	おかゆ	白身魚のきゅうりのばし 大根と人参のペースト	米 白身魚・きゅうり 大根・人参	24	金	おかゆ	豆腐の野菜あんかけ 白菜とじゃが芋のマッシュ	米 豆腐・人参・ブロッコリー・醤油・片栗粉 白菜・じゃが芋
9	木	おかゆ	豆腐のブロッコリーあん さつま芋ペースト	米 豆腐・ブロッコリー さつま芋	25	土	おかゆ	豆腐と青菜のとろとろ バナナポテト	米 豆腐・ほうれん草 バナナ・じゃが芋
10	金	おかゆ	人参の豆腐和え さつま芋とブロッコリーのつぶつぶ	米 豆腐・人参 さつま芋・ブロッコリー	27	月	おかゆ	白身魚のキャロットソース じゃが芋とブロッコリーのつぶつぶ	米 たら・人参 ほうれん草・じゃが芋
11	土	おかゆ	白身魚のキャロットソース バナナポテト	米 白身魚・人参 バナナ・じゃが芋	28	火	おかゆ	しらすと青菜のやわらか煮 とうふのキャロットスープ	米 しらす干し・ほうれん草・片栗粉 豆腐・人参
13	月	おかゆ	煮やっこの人参ソース ほうれん草のくずあえ	米 豆腐・人参 ほうれん草・片栗粉	29	水	おかゆ	白菜と魚のマッシュ 人参と玉ねぎのペースト	米 たら・白菜・片栗粉 人参・玉ねぎ
14	火	おかゆ	しらすと青菜のくず煮 キャベツと人参のペースト	米 しらす干し・小松菜・片栗粉 キャベツ・人参	30	木	おかゆ	白身魚のグリーンソース もみじスープ	米 たら・ブロッコリー・片栗粉 人参・大根
15	水	おかゆ	白身魚のおろし煮 グリーンポテト	米 たら・大根・人参 じゃが芋・ほうれん草					
16	木	おかゆ	にんじんととうふ ポテトと白菜のぼってり煮	米 人参・豆腐 じゃが芋・白菜					

※適宜和風だしを使用します。