

11月 離乳食献立表《後期》

日	曜日	献立名		主 な 材 料	月	曜日	献立名		主 な 材 料
		主食	お か ず				主食	お か ず	
2	月	軟飯	白身魚のおろし煮 ほうれん草のだし煮 なめこと人参のすまし汁	白身魚・大根 ほうれん草 なめこ・人参	18	水	軟飯	白身魚のみそ煮 小松菜のおかか和え 野菜のみそ汁	白身魚 小松菜・かつお節 大根・白菜・人参
3	火		文化の日		19	木	軟飯	豆腐のそぼろあん ほうれん草のだし煮 わかめスープ	豆腐・鶏ミンチ・人参 ほうれん草 わかめ
4	水	軟飯	白身魚のだし煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚 ブロッコリー・かつお節 豆腐・わかめ	20	金	軟飯	白身魚のおかか煮 ココロ煮 冬瓜と三つ葉のすまし汁	白身魚 じゃがいも・人参 冬瓜・三つ葉
5	木	軟飯	豆腐のツナあん キャベツのだし煮 しいたけとじゃが芋のすまし汁	豆腐・ツナ・人参 キャベツ しいたけ・じゃが芋	21	土	発表会		
6	金	軟飯	野菜煮 ほうれん草のだし煮 青梗菜のスープ	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参 ほうれん草 青梗菜	23	月	勤労感謝の日		
7	土	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆と人参のお浸し 小松菜とえのきのすまし汁	白身魚 三度豆・人参 小松菜・えのき	24	火	軟飯	そぼろあん キャベツと人参のサラダ わかめのすまし汁	鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参 わかめ
9	月	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 マッシュポテト 豆腐としめじのみそ汁	白身魚・人参 じゃがいも 豆腐・しめじ	25	水	うどん	きつねうどん マッシュポテト 三度豆と人参やわらか煮	うどん・うすあげ・ねぎ じゃがいも 三度豆・人参
10	火	軟飯	白身魚のおろし煮 小松菜のおかか和え 麩と三つ葉のすまし汁	白身魚・大根 小松菜・かつお節 麩・三つ葉	26	木	軟飯	白身魚のだし煮 大根と人参の煮物 豆腐と水菜のすまし汁	白身魚 大根・人参 豆腐・水菜
11	水	軟飯	そぼろあん キャベツと人参のサラダ ポテトスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ キャベツ・人参 じゃがいも	27	金	軟飯	豆腐のあんかけ ブロッコリーのだし煮 しめじのすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ ブロッコリー しめじ
12	木	軟飯	そぼろのほうれん草煮 ココロ煮 玉ねぎと青ネギのスープ	鶏ミンチ・ほうれん草 じゃがいも・人参 玉ねぎ・ねぎ	28	土	おじや	みそおじや	米・ツナ・小松菜・人参
13	金	軟飯	白身魚のみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ かぼちゃのスープ	白身魚 ブロッコリー・人参 かぼちゃ	30	月	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 小松菜のおかか和え 麩と三つ葉のすまし汁	白身魚・人参 小松菜・かつお節 麩・三つ葉
14	土	おじや	つなおじや	米・ツナ・玉ねぎ・青ネギ・人参					
16	月	うどん	お肉うどん 三度豆と人参のお浸し マッシュポテト	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ 三度豆・人参 じゃがいも					
17	火	軟飯	白身魚のだし煮 さつまいもの甘煮 大根と人参のみそ汁	白身魚 さつまいも 大根・人参					