

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 す				主食	お か す	
1	月	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のだし煮 白菜とえのきのみそ汁	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ほうれん草 白菜・えのき・みそ	17	水	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草と人参のお浸し	うどん・鶏ミンチ・わかめ・青ネギ じゃが芋・青のり ほうれん草・人参
2	火	軟飯	豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとわかめの和え物 青梗菜のスープ	豆腐・玉ねぎ・人参・みそ きゅうり・わかめ 青梗菜	18	木	軟飯	鱈のおろし煮 ココロ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	鱈・大根 じゃが芋・人参 玉ねぎ・わかめ・みそ
3	水		文化の日		19	金	軟飯	じゃが芋のツナあん きゅうりのだし煮 キャベツとねぎのスープ	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ きゅうり キャベツ・青ネギ
4	木	軟飯	キャベツのそぼろ煮 ブロッコリと人参のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 豆腐・わかめ	20	土	軟飯	鱈のだし煮 小松菜とえのきのお浸し じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鱈 小松菜・えのき じゃが芋・玉ねぎ
5	金	軟飯	鱈のだし煮 小松菜のおかか和え 麩と三つ葉のすまし汁	鱈 小松菜・かつお節 麩・三つ葉	22	月	軟飯	鱈と人参の一緒煮 きゅうりのだし煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	鱈・人参 きゅうり 玉ねぎ・わかめ・みそ
6	土	軟飯	鱈と人参の一緒煮 マッシュポテト 三度豆と玉ねぎのすまし汁	鱈・人参 じゃが芋 三度豆・玉ねぎ	23	火		勤労感謝の日	
8	月	うどん	みそ煮込みうどん キャベツのだし煮 ココロ煮	うどん・ツナ・玉ねぎ キャベツ じゃが芋・人参	24	水	軟飯	肉豆腐 三度豆のだし煮 大根と人参のすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ 三度豆 大根・人参
9	火	軟飯	そぼろあん さつま芋の甘煮 ほうれん草と玉ねぎスープ	鶏ミンチ・白菜・人参 さつま芋 ほうれん草・玉ねぎ	25	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草のおかか煮	うどん・ツナ・キャベツ・人参 じゃが芋・青のり ほうれん草・かつお節
10	水	軟飯	鮭のだし煮 キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鮭 キャベツ・かつお節 じゃが芋・玉ねぎ	26	金	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーと人参のサラダ 白菜と玉ねぎのスープ	鱈 ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ
11	木	軟飯	野菜煮 小松菜としめじのお浸し 豆腐と水菜のすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・大根・人参 小松菜・しめじ 豆腐・水菜	27	土		発表会	
12	金	軟飯	じゃが芋のそぼろあん ブロッコリと人参のサラダ わかめスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 わかめ	29	月	軟飯	そぼろあん 小松菜のだし煮 豆腐と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参 小松菜 豆腐・三つ葉
13	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参	30	火	軟飯	鱈と人参の一緒煮 かぼちゃの甘煮 玉ねぎと青ネギのみそ汁	鱈・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・青ネギ・みそ
15	月	軟飯	鱈のだし煮 さつま芋と人参の煮物 三度豆と玉ねぎのすまし汁	鱈 さつま芋・人参 三度豆・玉ねぎ					
16	火	軟飯	そぼろあん きゅうりのおかか煮 小松菜のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 きゅうり・かつお節 小松菜					