11月　離乳食献立表《後期》

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	主な材料
1	火	ご飯	野菜煮 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
2	水	ご飯	キャベツのそぼろ煮 小松菜と人参のお浸し わかめスープ	鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参 わかめ
3	木		文化の日	
4	金	ご飯	じゃが芋のそぼろあん きゅうりのだし煮 レタスと人参のスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ きゅうり レタス・人参
5	土	ご飯	鱈のだし煮 じゃが芋と人参の煮物 三度豆と玉ねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 三度豆・玉ねぎ
7	月	ご飯	鱈のあおのり和え 三度豆と人参のやわらか煮 しいたけと青ねぎのみそ汁	鱈・青のり 三度豆・人参 しいたけ・青ねぎ
8	火	ご飯	そぼろあん ほうれん草のおかか和え もやしとわかめのスープ	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ ほうれん草・かつお節 もやし・わかめ
9	水	ご飯	鱈のおろし煮 小松菜と人参のお浸し 麩と三つ葉のすまし汁	鱈・大根 小松菜・人参 麩・三つ葉
10	木	うどん	煮込みうどん さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・青ねぎ さつま芋 ブロッコリー・かつお節
11	金	ご飯	豆腐のツナ煮 キャベツのだし煮 しめじと三度豆のすまし汁	ツナ・豆腐・玉ねぎ キャベツ しめじ・三度豆
12	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参
14	月	ご飯	鱈のだし煮 きゅうりと人参のサラダ 白菜と青ねぎのスープ	鱈 きゅうり・人参 白菜・青ねぎ
15	火	ご飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のお浸し 舞茸とほうれん草のみそ汁	鮭 キャベツ・人参 舞茸・ほうれん草
16	水	ご飯	豆腐のそぼろ煮 小松菜としめじのお浸し キャベツと人参のスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ 小松菜・しめじ キャベツ・人参
17	木	ご飯	そぼろあん じゃが芋と人参の煮物 小松菜のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・三度豆 じゃが芋・人参 小松菜
18	金	ご飯	鱈と人参の一緒煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐と三つ葉のみそ汁	鱈・人参 ほうれん草・かつお節 豆腐・三つ葉・みそ
19	土	ご飯	鱈のみそ煮 キャベツのだし煮 ブロッコリーと人参のスープ	鱈・みそ キャベツ ブロッコリー・人参
21	月	うどん	煮込みうどん 青のりポテト 三度豆のだし煮	うどん・ツナ・人参・もやし・青ねぎ じゃが芋・青のり 三度豆
22	火	ご飯	じゃが芋のそぼろあん さつま芋の甘煮 レタスとえのきのスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ さつま芋 レタス・えのき
23	水		勤労感謝の日	
24	木	ご飯	豆腐のツナ煮 ほうれん草のおかか和え じゃが芋と青ねぎのすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・かつお節 じゃが芋・青ねぎ
25	金	ご飯	鱈のほうれん草煮 じゃが芋と人参の煮物 青梗菜と玉ねぎのスープ	鱈・ほうれん草 じゃが芋・人参 青梗菜・玉ねぎ
26	土	おじや	おじや	米・ツナ・白菜・玉ねぎ・人参・みそ
28	月	ご飯	じゃが芋のそぼろあん 小松菜の納豆和え わかめスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ 小松菜・納豆 わかめ
29	火	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ブロッコリーのおかか和え	うどん・ツナ・玉ねぎ・人参・うす揚げ じゃが芋・青のり ブロッコリー・かつお節
30	水	ご飯	鱈のだし煮 さつま芋の甘煮 大根と人参のみそ汁	鱈 さつま芋 玉ねぎ・人参・青ねぎ・みそ