



# 11月 離乳食献立表(中期)

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	木				17	土	軟飯		発表会
2	金				19	月	軟飯	豆腐の含め煮 ほうれん草としらすの和え物 さつま芋としめじのみそ汁	豆腐・玉ねぎ・人参・三つ葉・片栗粉 ほうれん草・しらす・醤油 さつま芋・しめじ・みそ
3	土			文化の日	20	火	うどん	あんかけうどん 千切大根の煮物 三度豆のみそ煮	うどん・ツナ缶・白菜・玉ねぎ・椎茸・醤油・片栗粉 千切大根・もやし・人参 三度豆・みそ
5	月				21	水	軟飯	鱈の白みそ煮 キャベツのおかか和え 小松菜とわかめのすまし汁	鱈・白みそ キャベツ・人参・かつお節 小松菜・わかめ・醤油
6	火				22	木	じゃが芋のおやき	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 大根とほうれん草のみそ汁	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト水煮・片栗粉 ブロッコリー 大根・ほうれん草・みそ
7	水	軟飯	鮭のだし煮 マカロニサラダ キャベツとえのきのみそ汁	鮭・片栗粉 マカロニ・人参・ツナ缶・醤油 キャベツ・えのき・みそ	23	金			勤労感謝の日
8	木	軟飯	肉じゃが 三度豆のおかか煮 ほうれん草と大根のみそ汁	鶏ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・片栗粉 三度豆・かつお節・片栗粉 ほうれん草・大根・みそ	24	土	軟飯	高野豆腐の合わせ煮 三度豆のおかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁	高野豆腐・玉ねぎ・人参・醤油 三度豆・かつお節 じゃが芋・わかめ・みそ
9	金	軟飯	鱈の野菜あん 里芋と人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	鱈・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 里芋・人参 豆腐・わかめ・みそ	26	月	軟飯	津島煮 白菜と椎茸のだし煮 さつま芋とつす揚げのみそ汁	鶏ひき肉・麩・里芋・人参・醤油・片栗粉 白菜・しいたけ さつま芋・つす揚げ・みそ
10	土	軟飯	ツナとじゃがいもの炊いたん 小松菜とごぼうのお浸し 里芋とわかめのみそ汁	ツナ缶・じゃが芋・人参・片栗粉 小松菜・ごぼう・醤油 里芋・わかめ・みそ	27	火	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと大根のやわらか煮 人参としいたけのみそ汁	鶏ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ・白ネギ・醤油・片栗粉 キャベツ・大根・醤油 人参・しいたけ・みそ
12	月	軟飯	豆腐とツナのふっくら煮 小松菜のくたくた煮 麩と豆苗のみそ汁	豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・片栗粉・醤油 小松菜・かつお節・醤油 麩・豆苗・みそ	28	水	軟飯	鮭のチャンチャン風 ひじきの煮物 りんごの甘煮	鮭・人参・玉ねぎ・みそ ひじき・大根・豆苗・醤油 りんご
13	火	軟飯	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのカリフラワーやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁	高野豆腐・玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・醤油・片栗粉 ブロッコリー・カリフラワー もやし・わかめ・みそ	29	木	軟飯	絹揚げと野菜のあんかけ 小松菜としめじのお浸し 貝だくさんみそ汁	絹揚げ・人参・玉ねぎ・ピーマン・醤油・片栗粉 小松菜・しめじ・もやし・醤油 大根・里芋・椎茸・みそ
14	水	軟飯	鱈のきのこソース 人参とほうれん草の磯和え 玉ねぎとねぎのみそ汁	鱈・しめじ・片栗粉 人参・ほうれん草・青のり 玉ねぎ・ねぎ・みそ	30	金	軟飯	高野豆腐とツナの煮物 ブロッコリーのおかか和え 青梗菜と人参のすまし汁	高野豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・ほうれん草・醤油・片栗粉 ブロッコリー・かつお節 青梗菜・人参・醤油
15	木	うどん	けんちんうどん レタスと小松菜の磯和え こぶさいも	うどん・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・醤油 レタス・小松菜・人参・刻みのり じゃが芋・塩					
16	金	軟飯	高野豆腐の野菜あん ひじきのサラダ 三度豆とかぶのみそ汁	高野豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉 ひじき・春雨・玉ねぎ・醤油 三度豆・かぶ・みそ					



※適宜和風だし・片栗粉を使用します