

平成28年



11月離乳食献立表



		1回食 7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ) 絹ごし豆腐のような柔らかさ	1回食 9~11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ) バナナのような固さ	材料	2回食 7ヶ月以降
1	火	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜の煮浸しスープ	全粥→軟飯 赤身魚の煮付け 野菜の煮浸し モズクスープ 果物	米 白身魚 赤身魚 小松菜 人参 大根 モズク 大豆	大豆ともずくのおじやスープ
2	水	7倍粥 豆腐のトマト煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐のトマト煮 野菜煮 みそ汁 果物	米 豆腐 トマト キャベツ 人参 わかめ もやし ささみ	ささみと野菜のおやじスープ
3	木				
4	金	7倍粥 ツナ入りミルクシチュー きゆり煮	レバー全粥→軟飯 ツナ入りミルクシチュー きゆり煮	米 レバー ツナ缶 じゃが芋 ささみ 玉ねぎ 人参 育児乳 ブロッコリー 白菜 きゆり	芋粥 野菜スープ
5	土	7倍粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 じゃが芋 人参 育児乳 ささみ 玉ねぎ キャベツ 育児用お菓子	野菜のミルクおじやスープ
7	月	7倍粥 ささみのくず煮 南瓜マッシュ 野菜スープ	全粥→軟飯 秋野菜シチュー ヨーグルト サラダ すまし汁 果物	米 ささみ 南瓜 人参 玉ねぎ さつま芋 茄子 ヨーグルト わかめ 果物	芋粥 人参煮 スープ
8	火	7倍粥 白身魚のくず煮 パパイヤ軟らか煮 スープ	全粥→軟飯 煮魚 パパイヤリチー 根菜汁 果物	米 人参 大根 パパイヤ 白身魚 鮭 ささみ	ささみと野菜のおじやスープ
9	水	7倍粥 豆腐煮 湯むきトマト 小松菜煮浸し スープ	全粥→軟飯 豆腐煮 湯むきトマト 小松菜煮浸し スープ 果物	米 豆腐 トマト 小松菜 人参 ツナ缶	ツナと野菜のおじやスープ
10	木	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 スープ 果物	米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 ささみ 小松菜	青菜粥 ささみのくず煮 スープ
11	金	7倍粥 白身魚の南瓜マッシュ 人参煮 スープ	鮭のほぐし煮 大根煮 ひじき炒め みそ汁 果物	米 人参 南瓜 育児乳 白身魚 鮭 白菜 大根 きゆり さつま芋	芋入りミルク粥 野菜スープ
12	土	7倍粥 豆腐のくず煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 マーボー豆腐 きゆりの和え物 みそ汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ きゆり 小松菜 ささみ ささみ	ささみと野菜のおじや野菜スープ
14	月	7倍粥 ささみと野菜の煮物 ポテトのミルク煮 スープ	全粥→軟飯 肉じゃが 小松菜のツナ和え みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 人参 玉ねぎ ツナ じゃが芋 小松菜 わかめ もやし 納豆 育児乳	納豆粥 野菜スープ
15	火	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜の煮浸しスープ	全粥→軟飯 赤身魚の煮付け 野菜の煮浸し モズクスープ 果物	米 白身魚 赤身魚 小松菜 人参 大根 モズク 大豆	大豆ともずくのおじやスープ
16	水	7倍粥 豆腐のトマト煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐のトマト煮 野菜煮 みそ汁 果物	米 豆腐 トマト キャベツ 人参 わかめ もやし ささみ	ささみと野菜のおやじスープ
17	木	7倍粥 凍り豆腐とささみの煮物 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 凍り豆腐とささみの煮物 野菜煮 みそ汁 果物	米 凍り豆腐 育児乳 ささみ きゆり 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 人参 小松菜	凍り豆腐いりおじやスープ
18	金	7倍粥 ツナ入りミルクシチュー きゆり煮	レバー全粥→軟飯 ツナ入りミルクシチュー きゆり煮	米 レバー ツナ缶 じゃが芋 ささみ 玉ねぎ 人参 育児乳 ブロッコリー 白菜 きゆり	芋粥 野菜スープ
19	土	7倍粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 じゃが芋 人参 育児乳 ささみ 玉ねぎ キャベツ 育児用お菓子	野菜のミルクおじやスープ
21	月	7倍粥 ささみのくず煮 南瓜マッシュ 野菜スープ	全粥→軟飯 秋野菜シチュー ヨーグルト サラダ すまし汁 果物	米 ささみ 南瓜 人参 玉ねぎ さつま芋 茄子 ヨーグルト わかめ 果物	芋粥 人参煮 スープ
22	火	7倍粥 白身魚のくず煮 パパイヤ軟らか煮 スープ	全粥→軟飯 煮魚 パパイヤリチー 根菜汁 果物	米 人参 大根 パパイヤ 白身魚 鮭 ささみ	ささみと野菜のおじやスープ
23	水				
24	木	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 スープ 果物	米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 ささみ 小松菜	青菜粥 ささみのくず煮 スープ
25	金	7倍粥 白身魚の南瓜マッシュ 人参煮 スープ	鮭のほぐし煮 大根煮 ひじき炒め みそ汁 果物	米 人参 南瓜 育児乳 白身魚 鮭 白菜 大根 きゆり さつま芋	芋入りミルク粥 野菜スープ
26	土	7倍粥 豆腐のくず煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 マーボー豆腐 きゆりの和え物 みそ汁 果物	米 豆腐 人参 玉ねぎ きゆり 小松菜 ささみ ささみ	ささみと野菜のおじや野菜スープ
28	月	7倍粥 ささみのマッシュ煮 小松菜煮浸しスープ	全粥→軟飯 肉じゃが 小松菜のツナ和え みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 人参 玉ねぎ ツナ じゃが芋 小松菜 わかめ もやし 納豆 育児乳	納豆粥 野菜スープ
29	火	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜の煮浸しスープ	全粥→軟飯 赤身魚の煮付け 野菜の煮浸し モズクスープ 果物	米 白身魚 赤身魚 小松菜 人参 大根 モズク 大豆	大豆ともずくのおじやスープ
30	水	7倍粥 豆腐煮 湯むきトマト 小松菜煮浸し スープ	全粥→軟飯 豆腐煮 湯むきトマト 小松菜煮浸し スープ 果物	米 豆腐 トマト 小松菜 人参 ツナ缶	ツナと野菜のおじやスープ

\*後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。  
\*個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

\*材料その他の都合で献立を変更することがあります。