

2019年度

11月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ (ケチャップ)	おかし	
2	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
4	月	振替休日 (文化の日)					
5	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	パンがゆ サラダ スープ	食パン サラダ スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも マカロニ 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (マヨドレ)	おかかごはん	
6	水	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏バーグ スープ	鶏肉 玉ねぎ もやし わかめ	オレンジ・おかし	
7	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	おかし	
8	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚とひじきの煮物 みそ汁	白身魚 大豆 人参 玉ねぎ さつまいも ねぎ (ひじき みそ)	おかし	
9	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
11	月	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜のあえもの	あんかけごはん 胡瓜のあえもの	鶏肉 人参 白菜 胡瓜	おかし	
12	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	大根ごはん 具沢山汁	大根ごはん 具沢山汁	鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	ホットケーキ	
13	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚の天ぷら みそ汁	白身魚 かぶ 玉ねぎ 人参 わかめ (みそ)	バナナ・おかし	
14	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	鶏肉 スパゲティー ほうれん草 玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト	いもごはん	
15	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ぶ ねぎ	チーズトースト	
16	土	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ もやし	おかし	
18	月	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 納豆和え	白身魚と野菜のみそ煮 納豆和え	白身魚 納豆 小松菜 人参 大根 ねぎ (みそ)	おかし	
19	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	わかめごはん 具沢山汁	わかめごはん 具沢山汁	鶏肉 じゃがいも わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	お好み焼き	
20	水	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 さつまいも 南瓜 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	おかし	
21	木	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の煮物	鶏肉と野菜の煮物 野菜の煮物	鶏肉 豆腐 ぶ 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 ねぎ	おかし	
22	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のケチャップ煮 スープ	鶏肉 南瓜 胡瓜 人参 玉ねぎ (ケチャップ)	おかし	
23	土	勤労感謝の日					
25	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のみそ煮 スープ	鶏肉 キャベツ 胡瓜 白菜 人参 (春雨 みそ)	おかし	
26	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚の野菜あんかけ 清汁	白身魚の野菜あんかけ みそ汁	白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 (高野豆腐 切干大根 みそ)	りんご・おかし	
27	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜	キャロット蒸しパン	
28	木	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	パンがゆ 具沢山スープ	食パン 具沢山スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ (ケチャップ)	ゆかりごはん	
29	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏バーグ 清汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	おかし	
30	土	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ	食パン スープ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ	おかし	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

