



# 11月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 胡瓜の和え物	鶏肉 じゃがいも 人参 胡瓜 玉ねぎ ねぎ (ジャコ みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
2	火	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚の天ぷら けんちん汁風	白身魚 鶏肉 豆腐 大根 人参 ねぎ 里芋	さつまいもの バター焼き	
3	水	<b>文化の日</b>					
4	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のみそ煮 春雨スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし わかめ (春雨 みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
5	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン シチュー サラダ	鶏肉 食パン さつまいも 玉ねぎ 人参 南瓜 フロッキー 胡瓜 カリフラワー (小麦粉 マーガリン マヨネーズ 牛乳 ロールパン)	わかめごはん	
6	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 キャベツ ねぎ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
8	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シタス 胡瓜 トマト (ツナ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
9	火	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	チーズ入り鶏バーグ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 白菜 (牛乳 チーズ)	きな粉トースト	
10	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏じゃが 納豆和え	鶏じゃが 納豆和え	鶏肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 (ジャコ かつお節)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
11	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	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 さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 (マヨネーズ トマトピューレ)	ゆかりごはん	
12	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ (みそ)	バナナ 赤ちゃんせんべい	
13	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具沢山スープ	具沢山スープ	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 (牛乳 みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
15	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	ロールパン	
16	火	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜 もやし	赤ちゃんせんべい ビスケット	
17	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	具沢山汁 胡瓜の和え物	具沢山汁 胡瓜のおかか和え	鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 (かつお節 みそ)	りんご 赤ちゃんせんべい	
18	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	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	ポテトもち	
19	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみそ煮 サラダ	鶏肉 かぶ 玉ねぎ 人参 わかめ (ツナ みそ)	赤ちゃんせんべい ビスケット	
20	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	赤ちゃんせんべい ビスケット	
22	月	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	煮込みうどん 野菜の和え物	煮込みうどん 野菜の和え物	鶏肉 うどん 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	いもごはん	
23	火	<b>勤労感謝の日</b>					
24	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜の煮物 春雨と野菜の和え物	白身魚 ほうれん草 人参 白菜 (春雨)	オレンジ 赤ちゃんせんべい	
25	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	にゅうめん さつまいもの煮物	にゅうめん さつまいもの天ぷら	鶏肉 さつまいも そうめん 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ (小麦粉)	シュガートースト	
26	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 具沢山汁	鶏肉 ねぎ フロッキー 大根 人参 玉ねぎ (みそ)	栄養満点 チーズホットケーキ	
27	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	パンがゆ 具沢山スープ	ロールパン 具沢山スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	赤ちゃんせんべい ビスケット	
29	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン トマトピューレ マヨネーズ)	コーンフレーククッキー	
30	火	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 キャベツ 胡瓜 大根 いんげん	ジャコトースト	

※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。  
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかひです。その日によっていろいろ種類が変わります。  
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。  
 9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。その他の味付けをする場合は献立表にのせています。  
 ( )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。

