

令和5年度11月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	5~6か月 (初期)		7~8か月 (中期)		7~8か月		9~11か月 (後期)		9~11か月		使用している食材
		午前		午前		午後		午前		午後		
1	15	水	10倍粥 じゃがいもペースト 白菜ペースト	7倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁 (白菜) 煮りんご ミルク	青菜がゆ	5倍粥 鶏肉と豆腐の煮物 青のりポテト みそ汁 (白菜) 煮りんご ミルク	青菜がゆ	米 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 じゃがいも 青のり 白菜 小松菜 りんご だし汁 しょうゆ みそ				
2	16	木	うどんペースト 玉ねぎペースト きゅうりペースト	みそ煮込みうどん 鶏肉団子煮 きゅうり煮物 バナナ ミルク	わかめ粥	みそ煮込みうどん 鶏肉団子煮 スティックきゅうり バナナ ミルク	わかめ粥	うどん 人参 キャベツ 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり バナナ 米 わかめ だし汁 しょうゆ みそ 塩				
3	17	金	10倍粥 にんじんペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (大根) 煮りんご ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (大根) 煮りんご ミルク	きな粉トースト	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 りんご 食パン きな粉 牛乳 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖				
4	18	土	10倍粥 キャベツペースト さつまいもペースト	あんかけ粥 キャベツの煮びたし みそ汁 (さつまいも) オレンジ ミルク	野菜がゆ	あんかけ粥 キャベツの煮びたし みそ汁 (さつまいも) オレンジ ミルク	野菜がゆ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 さつまいも オレンジ だし汁 しょうゆ みそ				
6	20	月	10倍粥 じゃがいもペースト きゅうりペースト	7倍粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりとキャベツの煮物 かぶスープ バナナ ミルク	ツナおじや	5倍粥 豚肉とじゃがいものケチャップ煮 ひじきの煮物 かぶスープ バナナ ミルク	ツナおじや	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 じゃがいも ひじき キャベツ きゅうり かぶ バナナ だし汁 しょうゆ ケチャップ みそ ツナ				
7	21	火	10倍粥 たらペースト 白菜ペースト	7倍粥 たらのみそ煮 白菜の磯辺煮 すまし汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	青のり粥	5倍粥 たらのみそ煮 白菜の磯辺煮 すまし汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	青のり粥	米 たら 白菜 人参 絹豆腐 きざみのり ほうれん草 りんご 青のり だし汁 しょうゆ みそ				
8	22	水	パン粥ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	パン粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりの煮びたし コーンスープ オレンジ ミルク	鶏粥	トースト 豚肉のケチャップ煮 きゅうりの煮びたし コーンスープ オレンジ ミルク	鶏粥	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 クリームコーン オレンジ だし汁 しょうゆ 米 ケチャップ				
9	30	木	10倍粥 かぶペースト 小松菜ペースト	7倍粥 鶏肉とかぶのみそ煮 小松菜の煮びたし 野菜スープ バナナ ミルク	ささみ粥	5倍粥 鶏肉とかぶのみそ煮 もやしの煮びたし 野菜スープ バナナ ミルク	ささみ粥	米 鶏ひき肉 かぶ もやし 小松菜 人参 じゃがいも 柿 鶏ささみ だし汁 しょうゆ みそ				
10	24	金	うどんペースト さつまいもペースト にんじんペースト	煮込みうどん さつまいもの煮物 にんじのみそ煮 煮りんご ミルク	おかか粥	煮込みうどん さつまいもの煮物 にんじのみそ煮 煮りんご ミルク	おかか粥	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 さつまいも 人参 きゅうり りんご だし汁 しょうゆ みそ 米 かつお節				
11	25	土	10倍粥 白菜ペースト きゅうりペースト	7倍粥 白菜のそぼろ煮 かぶの煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 白菜のそぼろ煮 かぶの煮物 わかめスープ オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 白菜 かぶ 人参 きゅうり わかめ オレンジ だし汁 しょうゆ みそ				
13	27	月	10倍粥 カレイペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭の煮物 大根の煮物 みそ汁 (じゃがいも) バナナ ミルク	さつまいもの りんご煮	5倍粥 鮭の煮物 大根の煮物 みそ汁 (じゃがいも) バナナ ミルク	さつまいもの りんご煮	米 鮭 カレイ 大根 人参 いんげん じゃがいも バナナ さつまいも りんご だし汁 しょうゆ みそ 砂糖				
14	28	火	パン粥ペースト ほうれん草ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮びたし 白菜のスープ オレンジ ミルク	みそおじや	トースト 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮びたし 白菜のスープ オレンジ ミルク	みそおじや	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 白菜 人参 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ				
15	29	水	10倍粥 玉ねぎペースト キャベツペースト	7倍粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 にんじんの煮びたし みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	ツナ粥	5倍粥 豚肉と玉ねぎの煮物 にんじんの煮びたし みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	ツナ粥	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 里芋 りんご ツナ だし汁 しょうゆ みそ				

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用しています。