

# 令和4年度11月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	9~11か月（後期） 午前	9~11か月（後期） 午後	使用している食材
1	火	5倍粥 鶏ささみのトマト煮 にんじん味噌煮 すまし汁（ほうれん草） バナナ ミルク	チーズ粥	米 鶏ささみ 玉葱 トマト にんじん さやいんげん ほうれん草 バナナ 粉チーズ 塩 しょうゆ 片栗粉
2	水	あんかけ粥 キャベツ煮 チンゲン菜煮 オレンジ ミルク	りんごトースト	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり チンゲン菜 オレンジ 食パン バター りんご トマトケチャップ 砂糖 片栗粉 しょうゆ
17	木	5倍粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 すまし汁（にんじん） 梨 ミルク	豆乳蒸しパン	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ 梨 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 しょうゆ 片栗粉
4	18 金	5倍粥 かじきの味噌煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（大根） 煮りんご ミルク	スイートポテト	米 めかじき 玉葱 ほうれん草 にんじん 大根 りんご さつまいも 味噌 砂糖 しょうゆ 豆乳
5	19 土	5倍粥 ささみの照り焼き煮 キャベツ煮 みそ汁（麩） オレンジ ミルク	きな粉蒸しパン	米 鶏ささみ 玉葱 キャベツ にんじん 麩 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 しょうゆ 片栗粉 味噌
7	21 月	5倍粥 大豆と鶏肉煮 ブロッコリー煮 梨 ミルク	しらす粥	米 鶏ひき肉 玉葱 大豆水煮 にんじん ブロッコリー 梨 しらす トマトケチャップ 砂糖 片栗粉 しょうゆ
8	22 火	5倍粥 鮭のだし煮 白菜煮 みそ汁（豆腐） バナナ ミルク	青のりポテト	米 鮭 玉葱 白菜 小松菜 にんじん 豆腐 バナナ じゃがいも 青のり しょうゆ 片栗粉 味噌
9	水	二色粥 きゅうり煮 わかめスープ 煮りんご ミルク	かぼちゃ茶巾	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 きゅうり とうもろこし わかめ りんご かぼちゃ 砂糖 味噌 片栗粉 しょうゆ
10	24 木	小松菜クリームパスタ キャベツ煮 きのことスープ 柿 ミルク	野菜そうすい	スパゲッティ ツナ 玉葱 小松菜 豆乳 粉チーズ キャベツ きゅうり ぶなしめじ 柿 しょうゆ
11	25 金	5倍粥 ささみと野菜煮 ブロッコリー煮 みそ汁（かぶ） 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 ブロッコリー にんじん かぶ りんご ヨーグルト バナナ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
12	26 土	煮込みうどん じゃがいもの煮物 大根スープ バナナ ミルク	ハイハイン	うどん 玉葱 キャベツ じゃがいも 大根 バナナ ハイハイン しょうゆ 砂糖
14	28 月	5倍粥 鶏肉じゃが 納豆和え みそ汁（豆腐） 煮りんご ミルク	にんじん粥	米 じゃがいも にんじん 玉葱 鶏ひき肉 納豆 ほうれん草 豆腐 りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
15	29 火	5倍粥 かれの煮物 大根煮 みそ汁（じゃがいも） 柿 ミルク	トースト 野菜スープ	米 かれい 玉葱 大根 きゅうり とうもろこし 小松菜 麩 食パン 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
16	30 水	煮込みうどん 人参と麩の煮付け きゅうり煮 オレンジ ミルク	トマト粥	うどん 鶏ひき肉 にんじん キャベツ とうもろこし 麩 きゅうり オレンジ 米 鶏ひき肉 トマト 味噌 砂糖 しょうゆ

◎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