

令和3年度11月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	7~8か月 (中期) 午前	7~8か月 午後	9~11か月 (後期) 午前	9~11か月 午後	使用している食材
1	15 月	7倍粥 鶏ささみ野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	5倍粥 鶏ささみ野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん 豆腐 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
2	16 火	トマトリゾット ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 柿 ミルク	にんじんジュレ 赤ちゃんせんべい	トマトリゾット ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 柿 ミルク	にんじんジュレ 赤ちゃんせんべい	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん トマト ブロッコリー チンゲン菜 柿 りんごジュース 寒天 ハイハン 塩 しょうゆ 砂糖
3	17 水	さつまいも粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 すまし汁 オレンジ ミルク	味噌おじや	さつまいも粥 豆腐とひき肉煮 キャベツ煮 すまし汁 オレンジ ミルク	味噌おじや	米 さつまいも 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ にんじん オレンジ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
4	18 木	小松菜豆乳うどん キャベツ煮 かぶスープ オレンジ ミルク	野菜おじや	小松菜豆乳スバゲティ キャベツ煮 かぶスープ オレンジ ミルク	野菜おじや	うどん スバゲティ ツナ 玉葱 小松菜 豆乳 粉チーズ キャベツ にんじん かぶ オレンジ 米 しょうゆ
5	19 金	7倍粥 肉団子の味噌煮 (つぶし) にんじんと麩の煮つけ みそ汁 (じゃがいも) 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 肉団子の味噌煮 にんじんと麩の煮つけ みそ汁 (じゃがいも) 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 パン粉 にんじん 麩 じゃがいも りんご ヨーグルト バナナ 味噌 しょうゆ
6	20 土	7倍粥 ひき肉と豆腐煮 ころころきゅうり わかめスープ オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	5倍粥 ひき肉と豆腐煮 ころころきゅうり わかめスープ オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり わかめ コーン オレンジ 青のり じゃがいも しょうゆ 塩
7	21 日	味噌煮込みうどん きゅうり煮 肉団子煮 (つぶし) オレンジ ミルク	あんかけおじや	味噌煮込みうどん きゅうり煮 肉団子煮 オレンジ ミルク	あんかけおじや	うどん キャベツ にんじん 鶏ひき肉 玉葱 きゅうり オレンジ 米 高野豆腐 味噌 しょうゆ 砂糖 片栗粉
8	22 月	7倍粥 鮭のだし煮 にんじん煮 みそ汁 (小松菜) 煮りんご ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鮭のだし煮 にんじん煮 みそ汁 (小松菜) 煮りんご ミルク	トースト 野菜スープ	鮭 玉葱 さやいんげん にんじん 小松菜 りんご 食パン しょうゆ 砂糖 味噌
9	23 火	7倍粥 肉じゃが風 納豆和え みそ汁 (大根) バナナ ミルク	にゅうめん	5倍粥 肉じゃが風 納豆和え みそ汁 (大根) バナナ ミルク	にゅうめん	米 じゃがいも 玉葱 にんじん 鶏ひき肉 納豆 キャベツ 大根 バナナ そうめん 豆腐 砂糖 しょうゆ 味噌
10	24 水	7倍粥 白身魚の照り焼き煮 白菜煮 すまし汁 (麩) 柿 ミルク	さつまいも茶巾	5倍粥 白身魚の照り焼き煮 白菜煮 すまし汁 (麩) 柿 ミルク	さつまいも茶巾	米 かわい 玉葱 にんじん 白菜 小松菜 麩 柿 さつまいも りんご しょうゆ 砂糖 豆乳
11	25 木	パン粥 鶏ささみ野菜煮 じゃがいも煮 コーンスープ 煮りんご ミルク	ツナ粥 すまし汁	トースト 鶏ささみ野菜煮 じゃがいも煮 コーンスープ 煮りんご ミルク	ツナ粥 すまし汁	食パン バター 鶏ささみ にんじん 玉葱 じゃがいも きゅうり コーン りんご ツナ しょうゆ 片栗粉 塩
12	26 金	7倍粥 鶏肉と野菜煮 きゅうり煮 きのことスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	5倍粥 鶏肉と野菜煮 きゅうり煮 きのことスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	米 鶏ささみ 玉葱 にんじん きゅうり えのきたけ 玉葱 オレンジ キャベツ しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
13	27 土	パン粥 チキンのトマト煮 ブロッコリー煮 野菜スープ 柿 ミルク	野菜おじや	トースト チキンのトマト煮 ブロッコリー煮 野菜スープ 柿 ミルク	野菜おじや	食パン バター 鶏ささみ 玉葱 にんじん トマト ブロッコリー きゅうり じゃがいも 柿 しょうゆ 片栗粉
14	28 日	7倍粥 鮭のだし煮 にんじん煮 みそ汁 (小松菜) 煮りんご ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鮭のだし煮 にんじん煮 みそ汁 (小松菜) 煮りんご ミルク	トースト 野菜スープ	鮭 玉葱 さやいんげん にんじん 小松菜 りんご 食パン しょうゆ 砂糖 味噌
15	29 月	7倍粥 鶏ささみ野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	5倍粥 鶏ささみ野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん 豆腐 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
16	30 火	7倍粥 鶏ささみ野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	5倍粥 鶏ささみ野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	豆乳蒸しパン	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん 豆腐 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌

◎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。