

11月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子をみて量・食材を増やす
 中期：七倍粥50～80g+ 野菜30g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g
 後期：全粥（5倍粥）90g+ 野菜40g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g
 完了期：軟飯90g+ 野菜50g+ 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安	離乳初期(5～6か月頃)	離乳中期(7～8か月頃)	離乳後期(9～11か月頃)	離乳完了期(12～18か月頃)	離乳完了期(12～18か月頃)
日 曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1 土	つぶし粥 かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏ささみ と玉ねぎのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(小松菜)	豚丼(軟飯) かぼちゃの煮物 味噌汁(厚揚げ、小松菜)	おにぎり すまし汁(いんげん)
4 火	つぶし粥 さつま芋のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鮭の煮つけ 人参といんげんの煮物 味噌汁(ほうれん草)	軟飯 鮭のごま焼き 高野豆腐のそぼろあん 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) バナナ	ふかし芋(さつま芋)
5 水	つぶし粥 白菜のペースト 大根のペースト	七倍粥 白菜とツナのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 白菜とツナの煮物 すまし汁(大根、わかめ)	軟飯 鶏肉のマヨ焼き 白菜とツナの和え物 すまし汁(大根、わかめ)	キャロットケーキ
7 金	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ とじゃが芋のとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	ロールパン クリームシチュー(グリーンピースなし) ブロッコリーサラダ パン缶	マフィン
8 土	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナ と玉ねぎのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	チキンライス(軟飯)(グリーンピースなし) きゅうりとコーンのサラダ ポトフ	おにぎり すまし汁(キャベツ)
10 月	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 豆腐の豚そぼろあん 大根と人参の煮物 すまし汁(キャベツ)	マーボー丼(軟飯) 大根ときゅうりのナムル 中華スープ(キャベツ)	マカロニあべかわ
11 火	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ と人参のとりみ煮 白菜の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 納豆と人参の煮物 すまし汁(白菜、えのき)	軟飯 鶏肉の照り焼き カラフル納豆 かき玉汁(白菜、えのき)	おにぎり 味噌汁(人参)
12 水	つぶし粥 カレイ のペースト 大根のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 カレイ の煮つけ ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(鶏肉、大根)	軟飯 白身魚のパン粉焼き(パセリ粉なし) ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁	鮭おにぎり すまし汁(じゃが芋)
13 木	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鶏ささみと白菜の煮物 人参といんげんの煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	散らし寿司(軟飯) 白菜とささみのごま和え すまし汁(鮭、わかめ) オレンジ	ふかし芋(じゃがいも)
14 金	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ とじゃが芋と玉ねぎのとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ) ブロッコリーと人参の煮物 味噌汁(小松菜)	軟飯 肉じゃが(グリーンピースなし) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(小松菜、しめじ)	千歳鮎風クッキー
15 土	つぶし粥 大根のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナ と大根のとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と大根の煮物 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 チキンチャップ キャベツとコーンのソテー コンソメスープ(大根)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
17 月	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏ささみ とかぼちゃのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	きのこ入りカレー(軟飯)(グリーンピースなし) コールスローサラダ フルーツヨーグルト	シュガースナツ麩(ココアなし)
18 火	つぶし粥 カレイ のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 カレイ の煮つけ ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 カレイ の塩焼き 千草あえ 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	レーズン蒸しパン
19 水	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根のペースト	うどんのやわらか煮(鶏ささみ 、白菜、人参入り) じゃが芋の煮物	うどんのやわらか煮(鶏肉、白菜、人参、しめじ入り) じゃが芋の煮物	煮ほうとう風 みそポテト バナナ	小松菜とツナのおにぎり 味噌汁(大根)
20 木	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナ と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(わかめ、えのき)	軟飯 豚肉の中華炒め 春雨サラダ わかめスープ	おにぎり すまし汁(もやし)
21 金	つぶし粥 ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 鶏ささみ といんげんのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉といんげんの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(ほうれん草)	軟飯 鶏肉の照り焼き(コーンフレークなし) 千切り野菜の炒め煮 味噌汁(厚揚げ、ほうれん草)	かぼちゃのスコーン
22 土	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの味噌煮 白菜と人参の煮浸し すまし汁(豆腐、わかめ)	豚みそ丼(軟飯) 白菜とほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐、わかめ)	おにぎり 味噌汁(ほうれん草)
25 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナ とじゃが芋と人参のとりみ煮 ブロッコリーとキャベツの煮浸し	全粥 じゃが芋と人参の豚そぼろ煮 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 ハンバーグ(ケチャップあん) ブロッコリーサラダ コンソメスープ(じゃが芋)(パセリ粉なし)	パウンドケーキ(ココアなし)
26 水	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみ と小松菜のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と人参の味噌煮 納豆とほうれん草の煮物 すまし汁(小松菜、えのき)	軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え(ほうれん草) すまし汁(小松菜、えのき)	セサミクッキー
27 木	つぶし粥 カレイのペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 じゃが芋と人参といんげんの煮物	全粥 カレイの煮つけ じゃが芋と人参といんげんの煮物 味噌汁(大根、人参)	軟飯 カレイのしょう油焼き(レモン果汁なし) じゃが芋のカレーさんびら 味噌汁(大根、人参) カップヨーグルト	さつまきな粉
28 金	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナ とじゃが芋のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	ポークストロガノフ(軟飯)(レモン果汁なし) オリーブエサダ(グリーンピースなし) みかん	ピロシキ
29 土	つぶし粥 小松菜のペースト 大根のペースト	七倍粥 鶏ささみ と小松菜のとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 小松菜の鶏そぼろ煮 ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(大根、しめじ)	そぼろ丼(軟飯) ひじき煮 味噌汁(大根、しめじ)	おにぎり すまし汁(小松菜)