

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50g・80g+野菜30g+魚15g又は肉15g又は豆腐40g又は乳製品50g・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	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)
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ろみ煮 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 すまじ汁(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 鶏のとろみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鶏の煮つけ 人参といんげんの煮物 味噌汁(ほうれん草)	軟飯 鶏のごま焼き 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 白菜とツナのとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 白菜とツナの煮物 すまじ汁(大根、わかめ)	軟飯 鶏肉のマヨ焼き 白菜とツナの和え物 すまじ汁(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ろみ煮 プロッコリーと人参の煮物	全粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 プ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(グリンピースなし) プロッコリーサラダ パイント缶	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 ツナと玉ねぎのとろみ煮 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)(グリンピースなし) きゅうりとコーンのサラダ ボトフ	おにぎり すまじ汁(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ろみ煮 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 すまじ汁(キャベツ)	マーポー丼(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ろみ煮 白菜の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 納豆と人参の煮物 すまじ汁(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 カレイのとろみ煮 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 すまじ汁(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ろみ煮 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 すまじ汁(麩、わかめ)	散らし寿司(軟飯) 白菜とささみのごま和え すまじ汁(麩、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ろみ煮 プ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) プロッコリーと人参の煮物 味噌汁(小松菜)	軟飯 肉じゃが(グリンピースなし) プロッコリーのおかか和え 味噌汁(小松菜、しめじ)	千歳飴風クッキー
15	土	つぶし粥 大根のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナと大根のとろみ煮 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 すまじ汁(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ろみ煮 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 すまじ汁(玉ねぎ、しめじ)	きのこ入りカレー(軟飯)(グリンピースなし) コールスローサラダ フルーツヨーグルト	シュガースナッズ(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 カレイのとろみ煮 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 千草えのき 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 みそボテト 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 ツナと玉ねぎのとろみ煮 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 すまじ汁(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ろみ煮 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ろみ煮 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 すまじ汁(豆腐、わかめ)	豚みそ丼(軟飯) 白菜とほうれん草のお浸し すまじ汁(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ろみ煮 プ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 プ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) プロッコリーサラダ 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ろみ煮 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 すまじ汁(小松菜、えのき)	軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆とえのき(ほうれん草) すまじ汁(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 カレイのとろみ煮 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 カレイのしょぼ焼き(レモン果汁なし) じゃが芋のカレーサンビラ 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ろみ煮 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 すまじ汁(玉ねぎ、しめじ)	ポークストロガーノ(軟飯)(レモン果汁なし) オリヴィエサラダ(グリンピースなし) 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ろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 小松菜の鶏そぼろ煮 ひじき煮 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 すまじ汁(小松菜)