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
2	月	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 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(キャベツ、玉ねぎ)	軟飯 鮭のごま焼き 高野豆腐のそぼろあん 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	セサミクッキー
4	水	遠足のため給食提供なし				
5	木	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	しおラーメン じゃが芋のツナマヨ焼き みかん缶	昆布おにぎり 味噌汁(もやし)
6	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 ツナとじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 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) ツナサラダ カップヨーグルト	マフィン
7	土	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐とキャベツのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャベツの味噌煮 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(豆腐、わかめ)	豚みそ丼(軟飯) ほうれん草と白菜のお浸し すまし汁(豆腐、わかめ)	おにぎり 味噌汁(ほうれん草)
9	月	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、玉ねぎ)	軟飯 カレイのしょう油焼き(レモン果汁なし) じゃが芋のカレーきんぴら 味噌汁(大根、油揚げ)	おにぎり すまし汁(いんげん)
10	火	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとろみ煮 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(白菜、しめじ)	軟飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え(ほうれん草) すまし汁(白菜、しめじ)	バナナケーキ
11	水	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 すまし汁(花麩、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(花麩、わかめ) オレンジ	千歳飴風クッキー
12	木	つぶし粥 ほうれん草のペースト さつま芋のペースト	七倍粥 鶏ささみといんげんのとろみ煮 さつま芋の煮物	全粥 鶏肉といんげんの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁(ほうれん草、人参)	軟飯 鶏肉の照り焼き(コーンフレークなし) ひじきの五目煮 味噌汁(厚揚げ、ほうれん草)	じゃが芋スティック
13	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 キャベツと人参の煮物	全粥 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ) キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 肉じゃが キャベツの昆布和え 味噌汁(厚揚げ、しめじ) バナナ	鮭おにぎり すまし汁(じゃが芋)
14	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 鶏肉とピーマンとしめじの煮物 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(大根)	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)(パセリ粉なし)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
16	月	つぶし粥 キャベツのペースト 大根のペースト	七倍粥 ツナとキャベツと人参のとろみ煮 大根と玉ねぎの煮物	全粥 タラの煮つけ ツナとキャベツと人参の煮物 味噌汁(鶏肉、大根)	軟飯 白身魚フライ キャベツのツナ和え 具沢山味噌汁	コーン蒸しパン
17	火	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎとしめじの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し すまし汁(麩)	きのこ入りハヤシライス(軟飯)(グリンピースなし) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	シュガースナッ麩(ココアなし)
18	水	つぶし粥 じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 鶏ささみとじゃが芋のとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 納豆と人参の煮物 すまし汁(ほうれん草、しめじ)	軟飯 鶏肉の照り焼き カラフル納豆 かきたま汁(ほうれん草、しめじ)	さつまきな粉
19	木	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 鮭の煮つけ 豚肉と人参の煮物 すまし汁(小松菜、えのき)	軟飯 鮭の塩焼き クーブイリチー すまし汁(小松菜、えのき)	ソーメンチャンプルー
20	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナと白菜と人参のとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 豚肉と白菜と人参の煮物 かぼちゃの煮物 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 バナナ	かぼちゃのスコーン
21	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)
24	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(豆腐、しめじ)	軟飯 白身魚の塩焼き 千草あえ 味噌汁(豆腐、しめじ) パイン缶	ふかし芋(さつま芋)
25	水	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとブロッコリーのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 玉ねぎと人参の豚そぼろ煮 ツナとブロッコリーの煮物 すまし汁(キャベツ)	軟飯 ハンバーグ(ケチャップあん) ツナとブロッコリーのサラダ カレースープ オレンジ	パウンドケーキ(ココアなし)
26	木	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとろみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 鶏肉の竜田焼き れんこんの炒め煮 豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	マカロニあべかわ
27	金	つぶし粥 白菜のペースト 大根のペースト	七倍粥 鶏ささみと白菜のとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 豚肉と白菜の煮物 大根と人参の煮物 すまし汁(えのき、玉ねぎ)	中華丼(軟飯) 大根ときゅうりのナムル 卵スープ	おにぎり 味噌汁(白菜)
28	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 ツナとじゃが芋のとろみ煮 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 ポトフ	おにぎり すまし汁(キャベツ)
30	月	つぶし粥 さつま芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏ささみとキャベツと人参のとろみ煮 さつま芋の煮物	全粥 鶏肉とキャベツと人参の煮物 さつま芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のカレー風味焼き カラフルサラダ ダールスープ バナナ	ミスティ