

令和 5年 11月離乳食献立表 No. 1

日付	曜	初期
1	15/29 水	①粥ペースト ②玉ねぎのポターージュ ③小松菜のマッシュ ③南瓜のマッシュ
2	16/30 木	①粥ペースト ②人参のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ ③大根のマッシュ
3	17 金	①粥ペースト ②キャベツのポターージュ ③人参のマッシュ ③じゃが芋のマッシュ
4	18 土	①粥ペースト ②小松菜のポターージュ ③大根のマッシュ ③南瓜のマッシュ
6	20 月	①粥ペースト ②人参のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ ③ほうれん草のマッシュ
7	21 火	①粥ペースト ②さつま芋のポターージュ ③人参のマッシュ ③小松菜のマッシュ
8	22 水	①粥ペースト ②人参のポターージュ ③じゃが芋のマッシュ ③キャベツのマッシュ
9	/ 木	①粥ペースト ②小松菜のポターージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
10	24 金	①粥ペースト ②キャベツのポターージュ ③さつま芋のマッシュ ③南瓜のマッシュ
11	25 土	①粥ペースト ②小松菜のポターージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
13	27 月	①粥ペースト ②じゃが芋のポターージュ ③キャベツのマッシュ ③南瓜のマッシュ
14	28 火	①粥ペースト ②ほうれん草のポターージュ ③大根のマッシュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和 5年11月 離乳 午前食献立表 No. 2

日付		曜	中期前半	中期後半
1	15/29	水	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしと小松菜煮
2	16/30	木	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらの青のり煮 ④ほうれん草と南瓜煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらの青のり煮 ④ほうれん草と南瓜煮
3	17	金	①7倍粥 ②さつまいものスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮	①7倍粥 ②さつまいものスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮
4	18	土	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮
6	20	月	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮
7	21	火	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮
8	22	水	①7倍粥 ②トマトのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮	①5倍粥 ②トマトのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮
9		木	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮
10	24	金	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④南瓜煮
11	25	土	①煮込みうどん (小松菜・玉ねぎ) ③タラとじゃが芋煮 ④白菜と人参煮	①煮込みうどん (小松菜・玉ねぎ) ③タラとじゃが芋煮 ④白菜と人参煮
13	27	月	①7倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイのあんかけ ④人参とキャベツ煮	①5倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイのあんかけ ④人参とキャベツ煮
14	28	火	①7倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④人参とほうれん草煮	①5倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④人参とほうれん草煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	中期前半	中期後半	
1	15/29	水	<p>①7倍粥 ②豆腐のみそ汁</p> <p>③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②豆腐のみそ汁</p> <p>③カレイの青のり煮 ④キャベツと人参煮</p>
2	16/30	木	<p>①7倍粥 ②キャベツのスープ</p> <p>③鶏ささみと人参煮 ④じゃが芋煮</p>	<p>①7倍粥 ②キャベツのスープ</p> <p>③鶏ささみと人参煮 ④じゃが芋煮</p>
3	17	金	<p>①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁</p> <p>③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮</p>	<p>①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁</p> <p>③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮</p>
4	18	土	<p>①7倍粥 ②白菜のみそ汁</p> <p>③鶏ささ身とキャベツ煮 ④もやしと人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②白菜のみそ汁</p> <p>③鶏ささ身とキャベツ煮 ④もやしと人参煮</p>
6	20	月	<p>煮込みうどん (玉ねぎ・小松菜)</p> <p>③カレイと人参煮 ④さつま芋煮</p>	<p>煮込みうどん (玉ねぎ・小松菜)</p> <p>③カレイと人参煮 ④さつま芋煮</p>
7	21	火	<p>①7倍粥 ②そうめんのスープ</p> <p>③鶏ささみとキャベツの味噌煮 ④人参と胡瓜煮</p>	<p>①5倍粥 ②そうめんのスープ</p> <p>③鶏ささみとキャベツの味噌煮 ④人参と胡瓜煮</p>
8	22	水	<p>①煮込みうどん (大根・キャベツ)</p> <p>③鶏ひき肉と南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮</p>	<p>①煮込みうどん (大根・キャベツ)</p> <p>③鶏ひき肉と南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮</p>
9		木	<p>①7倍粥 ②もやしのスープ</p> <p>③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮</p>	<p>①5倍粥 ②もやしのスープ</p> <p>③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮</p>
10	24	金	<p>①7倍粥 ②豆腐のみそ汁</p> <p>③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②豆腐のみそ汁</p> <p>③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮</p>
11	25	土	<p>①7倍粥 ②大根のみそ汁</p> <p>③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮</p>	<p>①5倍粥 ②大根のみそ汁</p> <p>③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮</p>
13	27	月	<p>①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③豆腐とほうれん草煮 ④南瓜煮</p>	<p>①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③豆腐とほうれん草煮 ④南瓜煮</p>
14	28	火	<p>①7倍粥 ②さつま芋のスープ</p> <p>③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②さつま芋のスープ</p> <p>③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参煮</p>

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和5年11月離乳食献立表 後期食

日付		曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15/29	水	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜炒め煮 ④もやしと小松菜の和えもの	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの青のり焼き ④キャベツと人参炒め煮
2	16/30	木	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらきのきなこ焼き④ほうれん草と南瓜の炒め煮	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささみと人参の炒め煮 ④じゃが芋醤油和え
3	17	金	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豚ひきと肉と人参煮④キャベツともやし和え	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜煮
4	18	土	①あんかけスパゲティ(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋炒め煮	①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③鶏ささ身とキャベツの炒め煮 ④もやしと人参の和え物
6	20	月	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とほうれん草炒め煮④ひじきと南瓜煮	煮込みうどん(玉ねぎ・小松菜) ③カレイと人参の炒め煮④さつま芋の茶巾しぼり
7	21	火	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭と小松菜炒め煮 ④大根と人参煮	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③鶏ささみとキャベツの味噌焼き④人参と胡瓜の和えもの
8	22	水	①3倍粥 ②トマトのスープ ③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮	①あんかけスパゲティ(大根・キャベツ) ③豚ひき肉と南瓜煮 ④玉ねぎと小松菜煮
9		木	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参の和え物	①3倍粥 ②もやしのスープ ③豆腐・人参・小松菜のあんかけ ④じゃが芋煮
10	24	金	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身の青のり焼き ④南瓜煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす炒め煮 ④もやしと人参の和え物
11	25	土	①あんかけスパゲティ(小松菜・玉ねぎ) ③タラとじゃが芋の炒め煮 ④白菜と人参の和え物	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豚ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎのソテー
13	27	月	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③カレイのきなこ焼き ④人参とキャベツ煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とほうれん草炒め煮④南瓜のおやき
14	28	火	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭の照り焼き④人参とほうれん草煮	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参炒め煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	29	水	①ミレービスケット	①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ(軟飯) ⑥牛乳	中華麺・ごま油 じゃが芋 米・もち米 エッグケア	豚肉 鶏肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 玉ねぎ・人参 椎茸
2	16/30	木	⑥牛乳	①ひじきごはん(軟飯) ②みそ汁(大根・青葱) ③鶏肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①和風スパゲティ ⑥牛乳	米・スパゲティ じゃが芋	油揚げ・みそ 鶏肉	人参・みつば 大根・青葱・玉ねぎ しらたき・グリーンピース ブロッコリー・ひじき
3	17	金	①ベビースティック	①ドライカレー(軟飯) ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①きなこトースト ⑥牛乳	米・油 カレールー マカロニ・マーガリン エッグケア・食パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ
4	18	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス(軟飯) ⑥牛乳	乾うどん さつま芋・エッグケア 米	豚肉・豆腐 ツナ 牛乳	ごぼう・人参・大根 あさつき・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン
6	20	月	①星パフ	①ご飯 ②6日 具だくさんみそ汁20日 みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのマヨ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 フルーチェ 厚揚げ(6日)	油揚げ(20日)・みそ カレイ・牛乳	わかめ(20日)・チンゲン菜 人参・キャベツ みかん缶
7	21	火	⑥牛乳	①ハムコーンパン ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①ゆかりしらすごはん(軟飯) ⑥牛乳	ロールパン・エッグケア じゃが芋・油 シチュールー	ハム・大豆 鶏肉・豆乳 しらす 牛乳	コーン・玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり
8	22	水	①ミレービスケット	①菜飯(軟飯) ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③唐揚げ ④コールスロー ⑤フルーツ	①2色ゼリー ⑥牛乳	米・油 じゃが芋・片栗粉	鶏肉・みそ	菜めし・あさつき しょうが・にんにく 人参・キャベツ・胡瓜 桃缶
10	24	金	①ベビースティック	①中華丼(軟飯) ②10日 具だくさんみそ汁 24日 中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④ビーフンサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・油 片栗粉・ごま油 ビーフン・エッグケア 厚揚げ(10日)	豚肉・みそ(6日)	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸・わかめ(24日) ピーマン・長ネギ(24日) 人参・大根・人参・しめじ・油揚げ(10日)
11	25	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①豚ニラチャーハン(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ・豚 じゃが芋	豚肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・白菜 ブロッコリー・ニラ
13	27	月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①さつま芋蒸しパン ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ごま油 片栗粉 さつま芋・蒸しパンミックス	鯖・みそ	玉ねぎ・大根 小松菜・もやし 人参
14	28	火	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③お好み焼き風オムレツ ④白菜のゆかり和え ⑤フルーツ	①揚げパン(オープン調理) ⑥牛乳	米・油 ロールパン	豚肉・みそ 卵	なめこ・あさつき キャベツ・玉ねぎ 人参・白菜・もやし ゆかり

★世界の料理 フランス★

9	木	⑥牛乳	①パン2種 ②ジュリエンスープ ③チキンのバスク風煮込み ④リオネズポテト ⑤フルーツ	①ツナピラフ(軟飯) ⑥牛乳	食パン・クロワッサン じゃが芋 油	鶏肉・ツナ	玉ねぎ・人参 にんにく・ピーマン パセリ
---	---	-----	--	-------------------	-------------------------	-------	----------------------------

★お楽しみ給食★

15	水	⑥ヨーグルト	①チャーハン(軟飯) ②中華スープ(チンゲン菜・春雨) ③油淋鶏 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①マロンケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 油・ケーキ 片栗粉 マロンケーキ	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ 椎茸・チンゲン菜 生姜・ブロッコリー にんにく・ココア
----	---	--------	---	----------------	---------------------------------	----------------------	---