



2023年 11月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
1 (水)	昼食	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 みそ汁 (もずく)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ にんじん豆腐 大根ペースト かつおだし汁	米 豆腐 にんじん たまねぎ いんげん 鶏ひき肉 だいこん にんじん もずく
	おやつ	一口おにぎり (しらす) みかん			米 しらす みかん缶
2 (木)	昼食	トマト粥 ササミ団子と大根の煮物 ブロッコリーとポテトのマッシュ 野菜スープ	トマト粥 ササミ団子と大根の煮物 ブロッコリーとポテトのマッシュ 野菜スープ	トマト粥 ポテトペースト ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 トマト ささ身 だいこん ブロッコリー じゃがいも キャベツ にんじん
	おやつ	煮込みうどん バナナ 1/2			うどん (小麦) ささ身 キャベツ にんじん バナナ
4 (土)	昼食	煮込みうどん キャベツと豆腐の煮物 さつまいも (一口カット)	煮込みうどん キャベツと豆腐の煮物 さつまいも (一口カット)	おかゆ ほうれん草ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん (小麦) ささ身 片栗粉 にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ さつまいも だし汁
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 だいこん にんじん みかん缶
6 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 ポテトサラダ 冬瓜とわかめのスープ ヨーグルト (みかん)	そぼろあんかけ丼 マッシュポテトサラダ 冬瓜とわかめのスープ ヨーグルト (みかん)	おかゆ ポテトペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ (ノンエック) とうがん わかめ ヨーグルト みかん缶
	おやつ	食パン (一口カット) マカロニトマトスープ			食パン マカロニ 鶏ひき肉 トマト たまねぎ とうがん にんじん
7 (火)	昼食	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング かぼちゃ あおのり だいこん にんじん いんげん ゆし豆腐
	おやつ	一口おにぎり (おかか) バナナ			米 かつお節 バナナ
8 (水)	昼食	おかゆ 鶏つくねのあんかけ キャベツのおかか煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのおかか煮 かつおだし汁	おかゆ にんじんペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 ひじき たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かつお節 だし汁
	おやつ	しらすと青菜のお粥 みかん			米 しらす ほうれん草 みかん缶
9 (木)	昼食	そぼろあんかけ丼 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁 (大根・しめじ) バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁 (大根) バナナ (つぶし)	おかゆ ブロッコリーペースト にんじんペースト かつおだし汁	おかゆ 鶏ひき肉 たまねぎ ブロッコリー 豆腐 キャベツ にんじん だいこん しめじ バナナ
	おやつ	ツナ雑炊 りんご (おろし)			米 ツナ缶 ほうれん草 にんじん りんご
10 (金)	昼食	おかゆ (納豆) 焼き鮭 (ほぐし) 大根の煮物 みそ汁 (さつまいも)	おかゆ (納豆) 白身魚と青菜の煮物 大根の煮物 みそ汁 (さつまいも)	おかゆ ほうれん草ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 ひきわり納豆 さけ ほうれん草 だいこん にんじん いんげん さつまいも
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) さつまいものきなこ和え			米 わかめ さつまいも きなこ
11 (土)	昼食	おかゆ 豆腐と野菜のすき焼き風 じゃがいもとしらすの煮物 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐と野菜のすき焼き風 じゃがいもとしらすの煮物 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 じゃがいも・にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏肉 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草 しらす干し 冬瓜
	おやつ	バナナ せんべい			バナナ ペビーせんべい
13 (月)	昼食	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 大根と里芋のそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 大根のそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ ブロッコリーペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 ブロッコリー にんじん 鶏ひき肉 だいこん さといも だし汁
	おやつ	トマトスープ きなこトースト			はくさい たまねぎ トマト 食パン 育児用ミルク きな粉
14 (火)	昼食	おかゆ 白身魚のトマト煮 白菜のやわらか煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚のトマト煮 白菜のやわらか煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも トマト 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん だし汁
	おやつ	煮込みうどん バナナ			うどん (小麦) ささ身 キャベツ にんじん バナナ
15 (水)	昼食	おかゆ ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツのおかか煮 みそ汁 (大根)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか煮 みそ汁 (大根)	おかゆ にんじんペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かつお節 大根
	おやつ	みそ雑炊 みかん			米 ツナ缶 ほうれん草 にんじん みかん缶



2023年 11月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
16 (木)	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆			
	おやつ	鶏雑炊 バナナ			米 鶏ひき肉 こまつな にんじん バナナ
17 (金)	昼食	煮込みうどん 豆腐とかぼちゃの煮物 みかんヨーグルト	煮込みうどん 豆腐とかぼちゃの煮物 みかんヨーグルト	おかゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん (小袋) ツナ缶 にんじん ほうれんそう 豆腐 かぼちゃ みかん缶 ヨーグルト だし汁
	おやつ	一口おにぎり (しらす) りんご (おろし煮)			米 しらす りんご
18 (土)	昼食	おかゆ 鶏つくねのあんかけ キャベツのおかか煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ キャベツのおかか煮 かつおだし汁	おかゆ にんじんペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 豆腐 ひじき たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かつお節 だし汁
	おやつ	青菜粥 バナナ			米 ほうれん草 バナナ
20 (月)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも たまねぎ クリームコーン 豆腐 ほうれんそう にんじん はくさい
	おやつ	さつまいも粥 りんご (おろし煮)			米 さつまいも りんご
21 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃサラダ かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのマッシュ かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり マヨネーズ (ノンエッグ) だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) くだもの			米 わかめ バナナ
22 (水)	昼食	マーボー豆腐丼 白菜とツナの煮物 みそ汁 (冬瓜)	マーボー豆腐丼 白菜とツナの煮物 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん はくさい にんじん ツナ缶 冬瓜
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 ほうれんそう にんじん みかん缶
24 (金)	昼食	みそ煮込みうどん 豆腐と青菜の煮物 さつまいも	みそ煮込みうどん 豆腐と青菜の煮物 さつまいもマッシュ	おかゆ 豆腐とほうれん草ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん (小袋) ツナ缶 にんじん たまねぎ だいこん 豆腐 ほうれんそう さつまいも
	おやつ	鶏肉とひじきの雑炊 りんご (おろし煮)			米 鶏肉 ひじき にんじん りんご
27 (月)	昼食	おかゆ 豆乳シチュー かぼちゃのそぼろ煮 キャベツスープ	おかゆ 豆乳シチュー かぼちゃのそぼろ煮 キャベツスープ	おかゆ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 豆乳 鶏ひき肉 かぼちゃ キャベツ
	おやつ	さつまいも粥 ゆで野菜 (にんじん)			米 さつまいも にんじん
28 (火)	昼食	おかゆ ササミ団子と大根の煮物 ひじきと野菜の煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 大根のそぼろ煮 野菜の煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ キャベツペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 ささ身 だいこん ひじき キャベツ にんじん ゆし豆腐
	おやつ	わかめ粥 りんご (おろし煮)			米 わかめ りんご
29 (水)	昼食	トマトスパゲティ- 食パン キャベツのツナ煮 わかめスープ	トマトスパゲティ- さつまいもマッシュ キャベツのツナ煮 わかめスープ	おかゆ さつまいもペースト キャベツペースト かつおだし汁	パゲティ (小袋) 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト 食パン さつまいも キャベツ にんじん ツナ缶 わかめ たまねぎ
	おやつ	一口おにぎり (鮭) バナナ			米 鮭 バナナ
30 (木)	昼食	おかゆ 魚のおろし煮 鶏肉とじゃがいもの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 魚のおろし煮 鶏肉とじゃがいもの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ ポテトペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング だいこん 鶏肉 じゃがいも にんじん いんげん たまねぎ わかめ
	おやつ	一口おにぎり (しらす) バナナ			米 しらす バナナ

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。