

2020年度

11月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
2	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 具沢山汁	白身魚と野菜の煮物 具沢山汁	白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	柿・おかし	
3	火	文化の日					
4	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン スープ サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ 胡瓜 (トマトジュース マヨレ)	わかめごはん	
5	木	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏バーグ 野菜の和え物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 白菜 (ひじき みそ)	蒸しパン	
6	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも シタス 胡瓜 トマト (トマトジュース ツナ)	おかし	
7	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 キャベツ パプリカ ねぎ	おかし	
9	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 もやしの和え物	鶏肉と野菜の煮物 もやしの和え物	鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし	おかし	
10	火	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物	白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物	白身魚 玉ねぎ 人参 もやし さつまいも	おかし	
11	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 小松菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のじゃこ和え	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ (ジャコ)	シュガートースト	
12	木	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	具入りごはん 胡瓜の和え物	具入りごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 里芋 人参 胡瓜 南瓜 ねぎ (ジャコ)	ふかしいも	
13	金	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	おかし	
14	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	パンがゆ スープ	食パン スープ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも マカロニ	おかし	
16	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 具沢山汁	白身魚の照り焼き 具沢山汁	白身魚 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	バナナ・おかし	
17	火	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	野菜の煮物 もつ煮	野菜の煮物 もつ煮	鶏肝臓 さつまいも 大根 人参 いんげん	ツナマヨトースト	
18	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン スープ サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 フロッキー (マヨレ ツナ)	ゆかりごはん	
19	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の和え物	鶏肉 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ (みそ)	お好み焼き風	
20	金	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 さつまいも 南瓜 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ (マヨレ)	おかし	
21	土	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	五目うどん	五目うどん	鶏肉 大根 人参 白菜 南瓜 (みそ)	おかし	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜の和え物	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 大根 ねぎ (ひじき みそ)	りんご・おかし	
25	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (トマトジュース)	おかかごはん	
26	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	筑前煮風 ほうれん草ともやしの和え物	筑前煮風 ほうれん草ともやしの和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん ほうれん草 もやし	おかし	
27	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみそ煮 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 玉ねぎ わかめ (みそ マヨレ)	ふかしさつまいも	
28	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
30	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん 具沢山スープ	あんかけごはん 具沢山スープ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (トマトジュース)	バナナホットケーキ	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

