

2023年度 **11月** 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	水	おもゆ	①具入りお粥 ②スープ	①具入りお粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ (ツナ)	(1)チーズトースト	
2	木		①お粥 ②白身魚と小松菜の煮物 ③人参と大根の和え物	①お粥 ②白身魚と小松菜の煮物 ③切干大根と人参の煮物	ご飯 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 (切干大根)	(1)ヨーグルトあえ (2)ビスケット	
3	金		文化の日				
4	土		①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 (にら もやし)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	月		①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (マヨドレ)	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	火		①お粥 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③納豆あえ	①お粥 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜	(1)シュガートースト	
8	水		ペースト・とろとろ煮	①お粥 ②白身魚と玉ねぎの煮物 ③南瓜の和え物	①お粥 ②白身魚と玉ねぎのみそ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏レバー ねぎ みそ)	(1)ホットケーキ
9	木			①お粥 ②鶏肉と白菜の煮物 ③人参の和え物	①お粥 ②鶏肉と白菜の煮物 ③もやしと人参の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ (もやし)	(1)フルーン (2)ビスケット
10	金			①パン粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (ロールパン マヨドレ 小麦粉 マーガリン 牛乳)	(1)わかめお粥
11	土			①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (にら)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
13	月	①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③胡瓜と人参の和え物		①お粥 ②鶏肉と玉ねぎの煮物 ③春雨と胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 (わかめ 春雨)	(1)ペビーダン (2)あかちゃんせんべい	
14	火	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物		①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜(トマトジュース)	(1)おほかお粥	
15	水	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物		①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ 胡瓜 (みそ ジャコ ねぎ)	(1)ホットケーキ	
16	木	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③清汁		①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③けんちん汁風	ご飯 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)人参ジャムサンドイッチ	
17	金	①お粥(ほうれん草ととほろのせ) ②清汁		①お粥(ほうれん草ととほろのせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ぶ (ねぎ)	(1)芋入り蒸しパン	
18	土	①あんかけお粥		①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (ねぎ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	月	離乳食開始状況に 合わせて一人ひとり 形状を変えていきます。	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③豆乳スープ	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③豆乳スープ	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 豆乳	(1)チーズクッキー	
21	火		①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③温野菜の和え物	ご飯 白身魚 胡瓜 人参 かいわらわー 玉ねぎ (マヨドレ)	(1)オレンジ (2)ビスケット	
22	水		①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③フロッキーの和え物	①お粥 ②鶏肉と大根のみそ煮 ③フロッキーの和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 フロッキー (みそ わかめ かつお節)	(1)ロールパン	
23	木		勤労感謝の日				
24	金		①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③ツナと温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	(1)シュガートースト	
25	土		①パン粥 ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー (ロールパン 牛乳)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
27	月		①お粥 ②白身魚と白菜の煮物 ③人参の煮物	①お粥 ②白身魚と白菜の煮物 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 人参 白菜 (ひじき 大豆 春雨)	(1)ポテトもち	
28	火		①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③大根の和え物	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③具沢山汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 (ねぎ みそ)	(1)ペビーダン (2)ビスケット	
29	水		①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 胡瓜 いんげん (わかめ ジャコ)	(1)バナナケーキ	
30	木		①具入りお粥 ②具沢山スープ	①具入りお粥 ②具沢山スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (もやし わかめ)	(1)ジャコトースト	

一人ひとりの様子を見ながら発達に合わせた食事の量・大きさ・固さなどを考慮し、提供していきます。
 おやつは後期のみです。赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。
 9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()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。

