

2023年度

11月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	水	①チキンライス風(軟飯) ②かぶとツナ和え物 ③キャベツのスープ	鶏もも肉 ツナ ベーコン	ご飯 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぶ キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)チーズトースト	
2	木	①軟飯 ②鯖のみぞ蒸し焼き ③切干大根の煮物 ④小松菜の清汁	鯖 (油揚げ) (かまぼこ)	ご飯 三温糖	切干大根 玉ねぎ 人参 小松菜 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具沢山ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 にら	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 マヨドレ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム シタス 胡瓜	(1)バナナ (2)ビスケット	
7	火	①軟飯 ②とほろ肉じゃが風煮物 ③納豆和え	合挽ミンチ 納豆 (ちくわ 油揚げ)	じゃがいも 三温糖 (しらたき) 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 人参	(1)シュガートースト	
8	水	①軟飯 ②鮭の香味蒸し焼き ③もつのしぐれ煮 ④五目みそ汁	鮭 チーズ 鶏レバー みそ (油揚げ)	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	パセリ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)ホットケーキ	
9	木	①軟飯 ②八宝菜風煮物 ③もやしとコーンの和え物	豚肉 (かまぼこ)	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ (たけのこ) もやし 人参 コーン	(1)フルーン (2)ビスケット	
10	金	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④ハムと温野菜の和え物	牛乳 鶏もも肉 牛乳 ハム	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜	(1)わかめご飯(軟飯)	
11	土	①具入りごはん(軟飯)	豚肉	ご飯 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 にら にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
13	月	①軟飯 ②豚肉と野菜のみぞ蒸し焼き ③春雨と野菜の和え物 ④わかめスープ	豚肉 みぞ 卵 ハム	ご飯 ごま油 春雨 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 わかめ	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
14	火	①スパゲティ煮 ②さつまいもと温野菜の和え物	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン 三温糖 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)おかかご飯(軟飯)	
15	水	①わかめご飯(軟飯) ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	豚肉 みそ (油揚げ) ジャコ	ご飯 じゃがいも (こんにゃく) 三温糖 すりごま	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ごぼう) 胡瓜	(1)ホットケーキ	
16	木	①軟飯 ②マグロ天ぷら ケチャップあえ ③けんちん汁風	マグロ 鶏もも肉 豆腐 (油揚げ)	ご飯 三温糖 小麦粉 里芋 (こんにゃく)	しょうが ケチャップ 大根 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)人参ジャムサンドイッチ	
17	金	①三色ごはん(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ (かまぼこ)	ご飯 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)芋入り蒸しパン	
18	土	①あんかじご飯(軟飯)	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油	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	①軟飯 ②鶏肉のカレー風味焼き ③具沢山豆乳スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳	ご飯 さつまいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)チーズクッキー	
21	火	①軟飯 ②アジのチーズ蒸し焼き ③温野菜の和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	アジ チーズ チーズ ハム	ご飯 小麦粉 マヨドレ	胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	(1)オレンジ (2)ビスケット	
22	水	①軟飯 ②豚肉の天ぷら ③フロッキーのおかか和え ④大根のみそ汁	豚ヒレ肉 卵 かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 三温糖 すりごま 三温糖	ケチャップ フロッキー 大根 人参 わかめ	(1)ロールパン	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	①軟飯 ②スープ煮 ③ツナと温野菜の和え物	牛もも肉 ツナ	ご飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参 シタス 胡瓜 トマト コーン	(1)シュガートースト	
25	土	①ロールパン ②コーンクリームスープ	(ソーセージ) 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン フロッキー	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
27	月	①軟飯 ②鯖のみぞ風味煮 ③大豆入りひじき煮 ④白菜スープ	鯖 みそ 大豆 (油揚げ)	ご飯 三温糖 三温糖 春雨 片栗粉	しょうが ひじき 人参 白菜 人参	(1)ポテトもち	
28	火	①軟飯 ②柔らかか松風焼き ③大根の和え物 ④さつまいものみそ汁	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ ツナ みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 マヨドレ さつまいも	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ ねぎ	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
29	水	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	鶏もも肉 (ちくわ) ジャコ	ご飯 三温糖 (こんにゃく) 三温糖	大根 人参 いんげん (れんこん ごぼう) 胡瓜 わかめ	(1)バナナケーキ	
30	木	①具入りごはん(軟飯) ②もやしとハムの和え物 ③スープ	焼き豚 ハム	ご飯 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 人参 玉ねぎ コーン わかめ	(1)ジャコトースト	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、

- 野菜類……………れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
- 練り物……………ちくわ・かまぼこ・さつまいも揚げ
- その他……………こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。

離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。