

希望の硬さに○をつけてください

11月 離乳食献立表



ごはんの硬さ：10倍・7倍・5倍(おかゆ)・軟飯・ごはん

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
おやつ	10時 15時	ハイハイン 麦茶 さつまいもごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 ツナ蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 ヨーグルト 麦茶	せんべい 麦茶 ドーナツ 麦茶	ハイハイン 麦茶 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	バナナ 麦茶 食パン 麦茶	チーズ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 うどん 麦茶	ハイハイン 麦茶 ぼたぼた焼き 麦茶	ハイハイン 麦茶 焼うどん 麦茶	ハイハイン 麦茶 焼うどん 麦茶
主食		おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯
副食		ツナオムレツ ブロッコリーサラダ みそ汁	コーン団子 小松菜の煮ひだし 豆腐すまし汁 バナナ	豆腐ボール ひじきの煮物 わかめスープ ヨーグルト	たらけのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え かぶのスープ オレンジ	照り焼き野菜丼 麦茶 バナナ	骨太卵焼き 野菜炒め すまし汁 オレンジ	肉じゃが キャベツのごま塩和え みそ汁 バナナ	マーボー豆腐 きゅうりスティック 中華スープ	鮭の野菜あんかけ もやしの和え物 みそ汁 オレンジ	そぼろ丼 キャベツサラダ きのこスープ ヨーグルト	和風ツナパスタ 麦茶 オレンジ	卵焼き 野菜サラダ すまし汁	
お昼		卵 ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん コーン缶 塩 油	豚ひき肉 たまねぎ にんじん コーン缶 塩 片栗粉	木綿豆腐 しらす干し にんじん かつお節 ケチャップ 砂糖 片栗粉	たら たまねぎ にんじん しめじ ケチャップ 砂糖 片栗粉	鶏もも肉 しょうゆ にんじん たまねぎ にんじん もやし しょうゆ 酒 みりん 油	卵 いんげん にんじん ひじき かつお節 しょうゆ	豚こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやえんどう 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ にんじん 味噌 しょうゆ 砂糖	鮭 にんじん もやし ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 砂糖 片栗粉	スパゲッティ おろしにんにく ツナ油缶 たまねぎ にんじん ほうれん草 酒 しょうゆ	卵 塩 たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ	
材料		ブロッコリー コーン缶 塩 だいごん にんじん 和風だしの素 みそ (おやつ) さつまいも ごはん 塩	こまつな にんじん 和風だしの素 しょうゆ 木綿豆腐 キャベツ えのき 和風だしの素 塩 しょうゆ バナナ	ひじき さつまいも にんじん さやえんどう 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 カットわかめ コーン缶 鶏がらだしの素 塩 (おやつ) ツナ油漬缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ かぶ にんじん 鶏がらだしの素 塩 オレンジ	バナナ	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ 油 しょうゆ 鶏がらだしの素 ごま油 キャベツ ねぎ えのき茸 和風だしの素 しょうゆ 塩 オレンジ	キャベツ ツナ油漬缶 塩 小松菜 えのき ねぎ 和風だしの素 味噌 バナナ	きゅうり しょうゆ じゃがいも ねぎ にんじん 鶏がらだしの素 塩 だいごん にんじん ねぎ 和風だしの素 味噌 オレンジ (おやつ) 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	えのき しめじ たまねぎ にんじん 鶏がらだしの素 塩	キャベツ にんじん 塩 オレンジ	(おやつ) 醤油 砂糖		
曜日	火	水	木	金	土	日	月	水	木	金	土	日	火	
日	16	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	
おやつ	10時 15時	ハイハイン 麦茶 ロールパン (既製品) 麦茶	ハイハイン 麦茶 コーンご飯 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	チーズ 麦茶 りんごの甘煮 麦茶	せんべい 麦茶 スティックパン 麦茶	ヨーグルト カボチャ蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 食パン 麦茶	バナナ 麦茶 そぼろ蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 ヨーグルト 麦茶	せんべい 麦茶 フルーツゼリー 麦茶	バナナ 麦茶 バナナ蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 うどん 麦茶	
主食		おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	
副食		肉豆腐 キャベツとツナのサラダ みそ汁 バナナ	豆腐の五日焼き いんげんの煮ひだし きのこのスープ オレンジ	豚肉の柳川風煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁 バナナ	鶏とかぼちゃの煮物 野菜炒め スープ ヨーグルト	味噌煮込みうどん 麦茶 バナナ	ツナコーン煮 かぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ	豆腐の卵とし にんじんサラダ スープ ヨーグルト	豚肉の野菜炒め 白菜とほうれん草の和え物 すまし汁	たら トマト煮 茹で野菜 スープ オレンジ	シチュー ブロッコリーサラダ 麦茶 オレンジ	野菜卵焼き キャベツのコーン煮 みそ汁	鮭のキノコみそ焼き いんげんの煮浸し すまし汁 バナナ	
お昼		豚肉 焼き豆腐 たまねぎ えのきだけ しょうゆ 砂糖	木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ひじき しょうゆ 塩 片栗粉	豚肉 たまねぎ にんじん ほうれん草 卵 しょうゆ 砂糖 片栗粉	鶏肉 かぼちゃ たまねぎ ケチャップ 砂糖 塩 片栗粉	ゆでうどん 豚バラ肉 油揚げ たまねぎ ちくわ にんじん はくさい ねぎ 和風だしの素 味噌 みりん	ツナ水煮缶 コーン缶 しょうゆ	木綿豆腐 こまつな 卵 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 油 白菜 ほうれん草 和風だしの素 塩	たら ねぎ 片栗粉 ケチャップ 塩 油	鶏もも肉 じゃがいも にんじん ブロッコリー シチューミックス 油	卵 ほうれん草 にんじん 干しいたけ 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	鮭 米粉 えのき茸 白菜 塩 みそ 砂糖 米粉 油	
材料		ツナ水煮缶 キャベツ にんじん 塩 さつまいも だいごん ねぎ 和風だしの素 みそ バナナ	いんげん にんじん しょうゆ えのき しめじ たまねぎ にんじん 鶏がらだしの素 みそ オレンジ (おやつ) ごはん コーン缶 しょうゆ	ほうれん草 にんじん かつお節 しょうゆ はくさい にんじん えのきだけ 和風だしの素 しょうゆ 塩 バナナ	にんじん たまねぎ じゃがいも しょうゆ 油 コーン缶 たまねぎ 鶏がらだしの素 塩 (おやつ) りんご 砂糖	バナナ	たまねぎ にんじん 和風だしの素 しょうゆ オレンジ (おやつ) かぼちゃ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	じゃがいも ねぎ 鶏がらだしの素 塩	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 塩 にんじん たまねぎ えのき茸 和風だしの素 塩 オレンジ	みそ しょうゆ 塩 オレンジ	キャベツ コーン缶 塩 オレンジ	みそ しょうゆ 塩 バナナ (おやつ) うどん キャベツ にんじん めんつゆ		

くらす：ひよこ組 おなまえ：

※上記の献立・食材でまだご自宅で食べていない食材がありましたら、献立名と食材にチェックしてご自宅でコピーの上、1枚担任にお渡しください。
 ※離乳食での油は少量で使います。
 ※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※土曜日献立は幼児食と同様の献立になってます。土曜希望保育の場合、食べられる食材(離乳食)で提供させていただきます。