

# 11月離乳食献立表

令和3年 きららうえばる保育園

栄養士 照屋恵美

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
1	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 小松菜スープ 果汁	南瓜粥 野菜スープ	17	水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	南瓜粥 キャベツスープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 豆腐のみそ汁 果物	中期			全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし胡瓜の和え物 ソーメン汁 果物			
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	後期			軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ソーメン汁 果物			
2	水	初期	つぶし粥 魚のと野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	しらすおじや 野菜スープ	18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	バナナ パンケーキ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物	中期			全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物			
	後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら煮 大根のみそ汁 果物	後期			軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物			
4	木	初期	つぶし粥 野菜つぶし煮 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	じゃが芋おやき	19	金	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	スティックパン 野菜スープ
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	中期			全粥 ささみとトマトのつぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物			
	後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	後期			軟飯 ささみのトマト煮 麩チャンプルー煮 豆腐のみそ汁 果物			
5	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物ペースト すましスープ 果汁	鮭おじや キャベツスープ	20	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	おじや 白菜スープ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 うどん汁 果物	中期			全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 白菜のつぶし和え物 オニオンスープ 果物			
	後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 うどん汁 果物	後期			軟飯 鶏肉と野菜あんかけ 白菜の和え物 ワカメのみそ汁 果物			
6	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	にゅうめん	22	月	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 人参ペースト ほうれん草スープ 果汁	ほうれん草パン ケーキ
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし野菜サラダ オニオンスープ 果物	中期			全粥 ささみのつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ ほうれん草スープ 果物			
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ 果物	後期			軟飯 ささみの煮物 わかめと胡瓜の和え物 ほうれん草スープ 果物			
8	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ オニオンスープ 果汁	ササミ粥 じゃが芋スープ	24	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 大根煮マッシュ すましスープ 果汁	さつま芋おやき
	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	中期			全粥 魚のトマトつぶし煮 大根の煮物 ゆし豆腐 果物			
	後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 ポテトサラダ ワカメスープ 果物	後期			軟飯 魚のトマト煮 大根の煮物 ゆし豆腐 果物			
9	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 冬瓜ペースト すましスープ 果汁	ヒラヤーチー	25	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 野菜ペースト じゃが芋スープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 ソーメン汁 果物	中期			全粥 豆腐のつぶし煮 野菜つぶし煮 じゃが芋のみそ汁 果物			
	後期	軟飯 魚のトマト煮 冬瓜と島人参の煮物 ソーメン汁 果物	後期			軟飯 豆腐の煮物 野菜煮 じゃが芋のみそ汁 果物			
10	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダ 豆腐のすり流し汁 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	26	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	ツナおじや 南瓜スープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物	中期			全粥 魚のつぶし煮 切干大根のつぶしあえ うどん汁 果物			
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁 果物	後期			軟飯 魚の煮つけ 切干大根の和え物 うどん汁 果物			
11	木	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜サンド	27	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	じゃが芋おやき
	中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	中期			全粥 魚のつぶし野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物			
	後期	軟飯 鮭のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	後期			軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物			
12	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	鶏粥 野菜スープ	29	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ オニオンスープ 果汁	トマト粥 小松菜スープ
	中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶしほうれん草の白和え オニオンスープ 果物	中期			全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ 果物			
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物	後期			軟飯 鶏肉のトマト煮 和え物 オニオンスープ 果物			
13	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	ツナおじや 大根スープ	30	火	初期	つぶし粥 魚の野菜つぶし煮 人参ペースト 野菜スープ 果汁	ツナおじや オニオンスープ
	中期	全粥 魚のつぶし煮 大根のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物	中期			全粥 魚のつぶし野菜煮 胡瓜のつぶしあえ 野菜スープ 果物			
	後期	軟飯 魚の野菜煮 大根和え物 豆腐のすまし汁 果物	後期			軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物			
15	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーペースト じゃが芋スープ 果汁	おじや オニオンスープ	11月	<p>※ 3日(水)は文化の日でお休みです。                      ※ 23日(火)は勤労感謝の日でお休みです。                      ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。</p> 			
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ じゃが芋のみそ汁 果物							
	後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 果物							
16	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 野菜サラダマッシュ さつま芋スープ 果汁	さつま芋おやき	<p>※ 3日(水)は文化の日でお休みです。                      ※ 23日(火)は勤労感謝の日でお休みです。                      ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。</p> 				
	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶし野菜サラダ さつま芋のみそ汁 果物							
	後期	軟飯 豆腐の柔らか煮 野菜サラダ さつま芋のみそ汁 果物							