



11月 離乳食 献立表



令和4年

きららうえばる保育園

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	おやつ (3回食から)	※
		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)				
1	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁		ササミ粥 野菜スープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物			
2	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 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 魚と野菜のつぶし煮 つぶし胡瓜の和え物 野菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物			
4	金	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁		南瓜サンド	
		中期	全粥 鮭のトマトつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			
5	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダ オニオンスープ 果汁		にゅうめん	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし野菜サラダ オニオンスープ 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			
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		野菜パンケーキ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁 果物			
8	火	初期	つぶし粥 魚のトマトのすり流し 大根と人参の煮物マッシュ すましスープ 果汁		ヒラヤーチー	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 大根と人参のつぶし煮 ソーメン汁 果物			
		後期	軟飯 魚のトマト煮 大根と人参煮物 ソーメン汁 果物			
9	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ 果汁		鮭おにぎり 小松菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 キャベツのつぶし和え オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 オニオンスープ 果物			
10	木	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 大根の煮物マッシュ キャベツスープ 果物		トマト粥 大根スープ	
		中期	全粥 白身魚のつぶしトマト煮 大根のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 白身魚のトマト煮 大根の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物			
11	金	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		さつま芋おやき 大根スープ	
		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶし大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ			
12	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁		ツナおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 冬瓜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 冬瓜のみそ汁 果物			
14	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 ポテトスープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ ワカメスープ 果物			
15	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜マッシュ 大根スープ 果汁		おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
16	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 果汁		しらすおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 ソーメン汁 果物			
17	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 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁 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			
18	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト ジャガ芋スープ 果汁		チーズパン	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ ジャガ芋のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 マカロニサラダ ジャガ芋のみそ汁 果物			
19	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁		おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 果物			
21	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁		ヨーグルトあえ 大根スティック	
		中期	全粥 魚の野菜煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物			
22	火	初期	つぶし粥 ジャガ芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁		豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 ささみのつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物			
24	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ 果汁		ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどん汁 果物			
		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 うどん汁 果物			
25	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 大根スープ 果汁		鶏粥 白菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 大根スープ 果物			
26	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と和え物マッシュ 野菜スープ 果汁		おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 大根つぶしあえ 鶏汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 鶏汁 果物			
28	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁		南瓜粥 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物			
29	火	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 大根スープ 果汁		ふかし芋 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 果物			
30	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁		南瓜おやき キャベツスープ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁 果物			

- ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
- ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
- ※ 3日(木)文化の日でお休みです。
- ※ 23日(水)勤労感謝の日でお休みです。

