



11月 離乳食 献立表



令和5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	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)	果物	おやつ (3回食から)	※ 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。
1	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	ささみおじや じゃがスープ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁			
2	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁			
4	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト オニオンスープ	バナナ果汁	にゆうめん	
		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	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ			
6	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	オレンジ果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		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			
7	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト ゆし豆腐	りんご果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
8	水	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	みかん果汁	鮭おにぎり 小松菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 オニオンスープ			
9	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と人参のペースト すましスープ	りんご果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 つぶしうどん汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根と人参の煮物 うどん汁			
10	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜サンド	
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
11	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶしあんかけ つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁			
13	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	ほうれん草おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ じゃが芋のみそ汁	煮梨		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁			
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	チーズパン	
		中期	納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	納豆軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁			
15	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根煮ペースト すましスープ	りんご果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の柔らか煮 ソーメン汁			
16	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし和え 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁			
17	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐煮ペースト キャベツスープ	オレンジ果汁	トマトおじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 キャベツのみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐の煮物 キャベツのみそ汁			
18	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根あえマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ 鶏汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 鶏汁			
20	月	初期	つぶし粥 つぶしシチュー 野菜サラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁	煮りんご		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁			
21	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流しスープ	オレンジ果汁	豆腐おじや 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 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁			
22	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の白和えマッシュ すましスープ	みかん果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁	みかん		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の白和え ソーメン汁			
24	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	バナナ果汁	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	煮梨		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 大根スープ			
25	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し じゃが芋スープ	バナナ果汁	鶏粥 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 じゃが芋スープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐のいり煮 じゃが芋スープ			
27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	ささみ粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ ワカメスープ			
28	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ ゆし豆腐			
29	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト すましスープ	バナナ果汁	バナナサンド	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 みそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
30	木	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	みかん果汁	さつま芋ケーキ	
		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	みかん		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁			

※ 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(金)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(木)勤労感謝の日でお休みです。

