

# 11月離乳食予定献立表

令和2年

みやび認定こども園

作成者: 上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		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・柔らかく刻み	
2	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 枝豆と野菜つぶしミルク煮 果物 煮込み野菜 白菜のすまし汁	軟飯 枝豆と野菜のミルク煮 果物 野菜サラダ煮 白菜のすまし汁	ユーヌク
4	水	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 大豆と人参のペースト すまし汁	麦全粥 つぶし鮭の旨煮 果物 大豆と人参煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 大豆と人参きんぴら煮 小松菜のすまし汁	ゴマケーキ
5	木	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 果汁 野菜のあわせペースト すまし汁	あわ全粥 マーボー豆腐 果物 キュウリと大根やわらか煮 すまし汁	あわ軟飯 マーボー豆腐 果物 キュウリと大根煮 すまし汁	胚芽パントースト
6	金	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 ツナと野菜煮 つぶし金時豆の甘煮 すまし汁	煮込み野菜そば ツナと野菜煮 果物 つぶし金時豆の甘煮 すまし汁	コロコロおにぎり
7	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜の煮付 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮付 白菜のすまし汁 果物	ハイハイ
9	月	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 人参のすまし汁 果汁	やわらかジュシー 果物 玉ねぎと人参の炒り煮 人参のすまし汁	雑炊 果物 玉ねぎと人参の炒り煮 人参のすまし汁	コンフレーク粥
10	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 人参とキュウリのペースト すまし汁	麦全粥 ササミと野菜のミルク煮 果物 刻みスパサラダ煮 大根のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜のミルク煮 果物 スパサラダ煮 大根のすまし汁	紅芋のスイートポテト
11	水	 お 弁 当 会 			トーストパン
12	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 小松菜野菜スープ 果汁	きざみトマトスパゲティ グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	トマトスパゲティ グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	青菜しらすおにぎり
13	金	つぶし粥 白身魚のペースト 果汁 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし煮魚 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のすまし汁	軟飯 煮魚 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のすまし汁	パンケーキ
14	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 野菜のすまし汁	全粥 ササミと野菜のそぼろ煮 果物 野菜のすまし汁	軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 果物 野菜のすまし汁	ハイハイ
16	月	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 もやしとほうれん草のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 刻みなムル煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ナムル煮 豆腐のすまし汁	オートミール粥
17	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と枝豆のペースト すまし汁	全粥 魚のみぞれ煮 果物 切干大根煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 魚のみぞれ煮 果物 切干大根の炒り煮 さつま芋のすまし汁	蒸しパン
18	水	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キュウリのペースト 豆苗スープ	あわ全粥 ササミと野菜炒め煮 果物 キュウリの煮浸し 豆苗スープ	あわ軟飯 ササミと野菜炒め煮 果物 キュウリの煮浸し 豆苗スープ	胚芽スティックパン
19	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜のあわせペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 ツナとパパイヤやわか煮 ゆし豆腐	軟飯 つぶし魚煮 果物 ツナとパパイヤ煮 ゆし豆腐	ホットケーキ
20	金	つぶし粥 果汁 人参とキュウリの白和えペースト すまし汁	きざみ沖繩そば 白和え煮 果物	沖繩そば 白和え煮 果物	おかかおにぎり
21	土	つぶし粥 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 ササミの旨煮 果物 人参のきんぴら煮 白菜のすまし汁	軟飯 ササミの旨煮 果物 人参のきんぴら煮 白菜のすまし汁	クラッカー
24	火	つぶし粥 果汁 人参と大根とインゲンのペースト 絹ごし豆腐のすまし汁	全粥 つぶし白身魚の旨煮 果物 つぶし野菜の筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁	納豆軟飯 白身魚の旨煮 果物 やわらか野菜の筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁	ふかし芋
25	水	つぶし粥 果汁 野菜のあわせペースト 大根すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 麩チャンプルー煮 大根すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 麩チャンプルー煮 大根すまし汁	ココアパンケーキ
26	木	つぶし粥 魚のすり流し 果物 野菜合わせペースト 野菜スープ	全粥 鮭の煮物 果物 キャベツサラダ煮 野菜スープ	全粥 鮭の煮物 果物 キャベツサラダ煮 野菜スープ	トーストパン
27	金	つぶし粥 野菜のペースト 果物 キャベツサラダのペースト 南瓜スープ	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 キャベツのサラダ煮 南瓜ポタージュ	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 キャベツのサラダ煮 南瓜ポタージュ	りんごのコンポート
28	土	つぶし粥 人参のペースト 果汁 ほうれん草のすまし汁	あわ入り全粥 鶏そぼろと野菜煮 果物 ほうれん草のすまし汁	あわ入り軟飯 鶏そぼろと野菜煮 果物 ほうれん草のすまし汁	ハイハイ
30	月	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 キノコのミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 キノコのミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	バナナパンケーキ

\* 11月3日は文化の日でお休みです。

\* 11月23日は勤労感謝の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

