

令和5年11月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	オレンジ 水	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮/白菜入りつくね 人参和え もやしと玉葱の味噌汁	ごはん すき焼き風 ひじきサラダ もやしとわかめの味噌汁	蒸しじゃが じゃがバター	20	月	ヨーグルト	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 さつま芋の鶏そぼろ煮 人参和え かぶの味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 ひじきと野菜の炒め煮 かぶとかぶの葉の味噌汁	豆乳入りコーンフレーク 牛乳入りコーンフロスト
2	バナナ 木	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 ささみと大根の煮物 さつま芋の甘煮 人参と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の中華煮 さつま芋の胡麻和え えのきと舞茸の味噌汁	南瓜蒸しパン チーズ蒸しパン	21	火	バナナ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 茹でカリフラワー チンゲン菜と人参の味噌汁	ごはん きのこソースハンバーグ カリフラワー・人参のグラッセ チンゲン菜スープ	お楽しみおやつ
4	赤ちゃん せんべい 土 ビスケット	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 鶏ひき肉のそぼろ煮 さつま芋のマッシュ 白菜と人参の味噌汁	ごはん 三色ごはん(卵なし) さつま芋の甘煮 白菜と人参の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット	22	水	オレンジ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物/豆腐ステーキ 大根和え 玉葱と人参の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒め風サラダ 玉葱とわかめの味噌汁	かぼちゃの煮物 バナナ クラッカーサンド バナナ
6	ヨーグルト 月	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 豆腐と大根の煮物 ほうれん草和え 人参のポタージュ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 鉄骨サラダ 焼き麩とねぎのすまし汁	きなこサンド	24	金	柿	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 ささみの煮物/鶏肉ハンバーグ 蒸しかぼちゃ 玉葱と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 かぼちゃサラダ オニオンスープ	おかかおむすび ひじきおむすび
7	火	遠足			きなこおはぎ風	25	土	赤ちゃん せんべい ビスケット	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 ささみと高野豆腐の煮物 キャベツ和え 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	チキンライス シーチキンサラダ ポトフスープ	カップヨーグルト
8	バナナ 水	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/玉ねぎと肉団子の煮物 白菜と人参和え さつま芋とねぎの味噌汁	ごはん 豚ももと野菜の煮物 白菜サラダ(お酢なし) さつま芋とねぎの味噌汁	野菜スパゲッティ	27	月	ヨーグルト	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草和え 里芋と人参の味噌汁	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草の胡麻和え いもこ汁(蒟蒻なし)	きなこ蒸しパン
9	オレンジ 木	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 茹でブロッコリー もやしと玉葱の味噌汁	ごはん ハンバーグのミートソースがけ コーンブロッコリー もやしスープ	おかかおむすび	28	火	みかん	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参と肉団子の煮物 ゆでブロッコリー かぼちゃのポタージュ	ごはん 人参と肉団子の煮物 ブロッコリーとコーンサラダ えのきとにらのすまし汁	煮込みうどん 焼きうどん
10	ふかし芋 金	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮/白菜入りつくね 蒸しじゃが 大根と玉葱の味噌汁	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮風 粉吹きも 大根と油揚げの味噌汁	マカロニきなこ	29	水	バナナ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草和え ねぎと人参の味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え わかめとねぎのスープ	ふかし芋 大学芋風
11	赤ちゃん せんべい 土 ビスケット	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 かぼちゃと高野豆腐の煮物 じゃが芋マッシュ 人参と玉葱の味噌汁	ごはん 青椒肉絲 じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ	赤ちゃんせんべい ビスケット	30	木	赤ちゃん せんべい ビスケット	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 人参和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 みかん	ごはん ハンバーグ 蒸し鶏サラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 みかん	煮込みうどん 煮込みうどん(めんつゆ)
13	ヨーグルト 月	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 大根とささみの煮物 キャベツ和え かぼちゃのポタージュ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ちりめんサラダ わかめとかぼちゃのすまし汁	きなこ豆乳ゼリー						
14	バナナ 火	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物/豆腐ステーキ ほうれん草和え 人参とねぎの味噌汁	ごはん マーボー豆腐風 ナムル風煮びたし(お酢なし) ニラと人参のスープ	かぼちゃの煮物 かぼちゃもち						
15	オレンジ 水	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け/白身魚のソテー ゆで人参 ねぎと南瓜の味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと人参の含め煮 ねぎと花麩のすまし汁	ふかし芋						
16	柿 木	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物/鶏肉ハンバーグ キャベツ和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め キャベツサラダ(レモンなし) 白菜スープ	バナナヨーグルト						
17	赤ちゃん せんべい 金 食べる 煮干し	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 大根と高野豆腐の煮物 白菜和え かぼちゃのポタージュ みかん	ごはん 高野豆腐とちくわぶの煮物 白菜と人参のサラダ かぼちゃのポタージュ みかん	きなこサンド						
18	赤ちゃん せんべい 土 ビスケット	つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 ツナと玉葱の煮物 さつま芋の煮物 バナナ	ごはん スパゲッティきこり風 さつま芋としめじのサラダ バナナ	赤ちゃんせんべい ビスケット						