

2021年 11月 離乳食献立表

	朝 おやつ	昼食					おやつ		
		5～6ヶ月頃 初期	7～8ヶ月頃 中期	9～11ヶ月頃 後期	12～18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9～11ヶ月頃 後期	12～18ヶ月頃 完了期	使われる食品
1 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	マカロニ きな粉 砂糖
		しらすの ペースト	豆腐と野菜の煮物つぶし	豆腐と野菜の煮物粗つぶし	豆腐と野菜の煮物	人參 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 鶏肉 だし (砂糖 醤油 しめじ)	スープ	スープ	ブロッコリー コンソメ
		野菜スープ	鉄骨サラダきざみ	鉄骨サラダ粗きざみ	鉄骨サラダ	しらす きゅうり ほうれん草 人參 (ひじき 醤油 酢)			
2 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米ゆかり
		フロッコリーの ペースト	シチューつぶし	シチュー粗つぶし	シチュー	じゃが芋 人參 玉ねぎ 豆腐 ブロッコリー 鶏肉 (コンソメ)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	トマトサラダ粗きざみ	トマトサラダ	キャベツ きゅうり トマト (砂糖 酢)			
3 (水)	赤ちゃん せんべい	文化の日							
									
4 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	味噌汁	味噌汁	鮭味噌
		じゃが芋の ペースト	鶏肉の野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ	人參 いんげん 鶏肉 だし 片栗粉 (豚肉 砂糖 醤油)	蒸しパン	蒸しパン	米粉のケーキミツ グス 豆腐 砂糖
		野菜スープ	キャベツのおひたしきざみ	キャベツのおひたし粗きざみ	キャベツのおひたし	キャベツ だし			
5 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
		人參の ペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物つぶし	鶏肉と玉ねぎの煮物粗つぶし	タンドリーチキン	鶏肉 玉ねぎ だし カレー粉 ケチャップ ヨーグルト	道むすび	道むすび	米道
		野菜スープ	人參サラダきざみ	人參サラダ粗きざみ	人參サラダ	人參 きゅうり (もやし 砂糖 醤油 酢)			
6 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	人參ご飯	人參ご飯	米人參だし
		豆腐の ペースト	鶏肉と野菜の炒め物つぶし	鶏肉と野菜の炒め物粗つぶし	鶏肉と野菜の炒め物	鶏肉 人參 だし (にら もやし 砂糖 醤油)	味噌汁	味噌汁	里芋味噌
		野菜スープ	白和えきざみ	白和え粗きざみ	白和え	ほうれん草 人參 豆腐 (ひじき 醤油)			
8 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	菜めしご飯	菜めしご飯	米菜めしの素
		りんごの ペースト	ポトフ煮つぶし	ポトフ煮粗つぶし	ポトフ煮	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人參 (コンソメ)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	ブロッコリーサラダきざみ	コーンサラダ粗きざみ	コーンサラダ	レタス ブロッコリー りんご (コーン 酢 砂糖)			
9 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	スイート ポテト	スイート ポテト	さつま芋
		じゃが芋の ペースト	鶏肉のだし煮つぶし	鶏肉の味噌煮粗つぶし	鶏肉の味噌煮	鶏肉 だし (味噌 砂糖)	スープ	スープ	わかめ コンソメ
		野菜スープ	ポテトサラダきざみ	ポテトサラダ粗きざみ	ポテトサラダ	きゅうり 人參 じゃが芋 (酢 砂糖)			
10 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	りんご	りんご	りんご
		かぶの ペースト	かれの煮つけつぶし	あじの塩焼き粗つぶし	あじの塩焼き	かれい だし (あじ 塩)	ひじきご飯	ひじきご飯	米ひじきだし
		野菜スープ	小松菜のおひたしきざみ	小松菜のおひたし粗きざみ	小松菜のおひたし	小松菜 だし (もやし)			
11 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	温種きざみ	温種粗きざみ	温種	養老 人參 玉ねぎ キャベツ ピーマン だし (豚肉 醤油)	わかめご飯	わかめご飯	米わかめご飯の素
		かぼちゃの ペースト	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ だし (砂糖 醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
12 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	ポテト	ポテト	じゃが芋 塩
		しらすの ペースト	豆腐の煮物	麻婆豆腐風	麻婆豆腐風	豆腐 鶏肉 人參 だし 片栗粉 (にら 鶏肉 味噌 砂糖 醤油)	ブルーネ	ブルーネ	ブルーネ
		野菜スープ	人參サラダきざみ	切干大根のサラダ粗きざみ	切干大根のサラダ	人參 きゅうり (切干大根 酢 砂糖)			
13 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
		キャベツの ペースト	ささみと野菜の煮物つぶし	レバーと野菜の煮物粗つぶし	レバーと野菜の煮物	ささみ 人參 だし (砂糖 醤油) <ごぼう>	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト	豆乳ヨーグルト
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	ひじきサラダ粗きざみ	ひじきサラダ	トマト きゅうり (ひじき 酢 砂糖 醤油)			
15 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	焼き芋	焼き芋	さつま芋
		白菜の ペースト	すき焼き風煮つぶし	すき焼き風煮粗つぶし	すき焼き風煮	白菜 豆腐 だし (豚肉 長ねぎ 砂糖 醤油)	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	きゅうりのサラダ粗きざみ	ごぼうサラダ	きゅうり 人參 (砂糖 醤油) <ごぼう>			
		野菜スープ		味噌汁	鮭 だし (もやし 味噌)				

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事のないものが含まれている場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。
 試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。
 ()内は後期より、< >内は完了期のみ使用する食材です。

	朝 おやつ	昼食					おやつ		
		5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
16 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうジュース 砂糖、糖天
		かぼちゃの ペースト	チキントマトシチューつぶし	チキントマトシチュー粗つぶし	チキントマトシチュー	じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト、缶 鶏肉 (コンソメ、砂糖、醤油)	人参ご飯	人参ご飯	米人参だし
		野菜スープ	かぼちゃサラダきざみ	かぼちゃサラダ粗きざみ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、人参 レタス (酢、砂糖)			
			みかん	みかん	みかん	みかん			
17 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	かぼちゃ コンソメ
		さつま芋の ペースト	鮭の玉ねぎあんかけつぶし	鮭のコーンクリーム焼き 粗つぶし	鮭のコーンクリーム焼き	鮭、玉ねぎ、だし、片栗粉 (クリームコーン)	カップケーキ	カップケーキ	米粉のケーキ、ミョ ク、大豆、砂糖、ベー キングパウダー
		野菜スープ	さつま芋のサラダきざみ	さつま芋のサラダ粗きざみ	さつま芋のサラダ	さつま芋、りんご			
			白菜スープ	白菜スープ	白菜スープ	白菜、人参、玉ねぎ (コンソメ、えのき)			
18 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		豆腐の ペースト	豆腐ハンバーグつぶし	豆腐ハンバーグ粗つぶし	豆腐ハンバーグ	玉ねぎ、大根、鶏ひき肉、豆腐 片栗粉 (醤油、酢)	スープ	スープ	しらす コンソメ
		野菜スープ	おかか和えきざみ	おかか和え粗きざみ	おかか和え	キャベツ、きゅうり (醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	さつま芋、だし (しめじ、味噌)			
19 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	ミートスパゲティきざみ	ミートスパゲティ粗きざみ	ミートスパゲティ	鶏ひき肉、スパゲティ、玉ねぎ、ピュール (豚ひき肉、砂糖、コンソメ、醤油)	ひじきご飯	ひじきご飯	米ひじきだし
		玉ねぎの ペースト	ブロッコリーサラダきざみ	ブロッコリーサラダ粗きざみ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、りんご レタス (コンソメ、砂糖、酢)	味噌汁	味噌汁	人参味噌
		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	人参、玉ねぎ、キャベツ じゃが芋 (コンソメ)			
20 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	おかかご飯	おかかご飯	米、醤油、醤油
		きゅうりの ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	人参、玉ねぎ、ささみ、だし 片栗粉 (豚肉、砂糖、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	きゅうりの酢の物粗きざみ	きゅうりの酢の物	きゅうり (砂糖、酢、わかめ)			
			おくらのスープ	おくらのスープ	おくらのスープ	玉ねぎ、人参、おくら (コンソメ)			
22 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
		じゃが芋の ペースト	ポトフ煮つぶし	ポトフ煮粗つぶし	ポトフ煮	人参、玉ねぎ、じゃが芋、ささみ (コンソメ、豚肉)	ブルーン	ブルーン	ブルーン
		野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	キャベツのサラダ粗きざみ	セロリのサラダ	きゅうり、キャベツ、人参 (酢、砂糖)			
			りんご	りんご	りんご	りんご			
23 (火)		 勤労感謝の日							
24 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	温麺	温麺	味噌、だし、醤油 長ねぎ
		さつま芋の ペースト	かれない人参あんかけつぶし	さばの人参あんかけ粗つぶし	さばの人参あんかけ	かれない人参、だし、片栗粉 (さば、醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋の甘煮	さつま芋、だし (砂糖)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	豆腐、白菜、だし (味噌)			
25 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	みかん	みかん	みかん
		トマトの ペースト	マカロニグラタンつぶし	マカロニグラタン粗つぶし	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、豆乳、小麦粉、人参 玉ねぎ (コンソメ)	青のり おにぎり	青のり おにぎり	米、青のり、塩
		野菜スープ	コールスローサラダきざみ	コールスローサラダ粗きざみ	コールスローサラダ	キャベツ、トマト (コンソメ、砂糖)			
			野菜スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
26 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米、だし、人参、小松菜、大根 鶏肉 (醤油)	焼きりんご	焼きりんご	りんご
		バナナの ペースト	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	ふかし芋	ふかし芋	じゃが芋、塩
		野菜スープ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト			
27 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	鮭ご飯	鮭ご飯	米、鮭、フレーク
		大根の ペースト	鮭のポテトあんかけつぶし	ぶりの照り焼きつぶし	ぶりの照り焼き	鮭、じゃが芋、だし (ぶり、砂糖、醤油)	味噌汁	味噌汁	里芋、味噌
		野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	きゅうり、キャベツ (ツナ)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	大根、だし (舞茸、味噌)			
29 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	煮込みうどんきざみ	煮込みうどん粗きざみ	煮込みうどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草、だし うどん、鶏肉 (豚肉、醤油)	いちもち	いちもち	じゃが芋、片栗粉 砂糖、醤油
		ほうれん草の ペースト	大根サラダきざみ	大根サラダ粗きざみ	大根サラダ	人参、きゅうり、大根 (砂糖、酢)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	みかん	みかん	みかん	みかん			
30 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ゆかり おにぎり	ゆかり おにぎり	米、ゆかり
		じゃが芋の ペースト	肉じゃが煮つぶし	肉じゃが煮粗つぶし	肉じゃが煮	人参、玉ねぎ、じゃが芋、鶏肉 だし (豚肉、砂糖、醤油)	味噌汁	味噌汁	ほうれん草、味噌
		野菜スープ	納豆和えきざみ	納豆和え粗きざみ	納豆和え	人参、白菜、ほうれん草 ひきわり納豆			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋、だし (里芋、万能ねぎ、味噌)			