

R4年11月離乳食メニュー表

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック
				15時のスナック
1日 (火)	おかゆ 子キンボール 温野菜 蒸しさつま芋 コーンスープ	軟飯 子キンボール 温野菜 蒸しさつま芋 コーンスープ	ごはん 鶏マヨ ミックスサラダ ウィナー コーンスープ	みかん 麦茶 フルーツポンチ 麦茶
2日 (水)	おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 キャベツと小松菜のお味噌汁	軟飯 鶏ささみと人参の煮物 キャベツと小松菜のお味噌汁	ごはん きのこ豚肉のマヨポン炒め れんこんのお味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 スイートポテト 麦茶
3日 (木)	文化の日			
4日 (金)	ごはん 八宝菜 柿 玉ねぎ・人参のすまし汁	軟飯 八宝菜 柿 玉ねぎ・人参のすまし汁	あんかけ焼きそば 温野菜 柿 玉ねぎ・人参のすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 カレー蒸しパン 麦茶
5日 (土)	おかゆ 鶏ささみと人参のトマト煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁 パナナ	軟飯 鶏ささみと人参のトマト煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁 パナナ	ごはん 牛肉のトマト煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁 パナナ	わかめおにぎり とうもろこし茶 マーマレードポテト とうもろこし茶
7日 (月)	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 かぶのお味噌汁	軟飯 豆腐とブロッコリーの煮物 かぶのお味噌汁	ごはん 肉豆腐 かぶのお味噌汁	蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶 お好み焼き 麦茶
8日 (火)	おかゆ 鶏団子 白菜と小松菜のすまし汁	軟飯 鶏団子 白菜と小松菜のすまし汁	ごはん 鶏団子 白菜と豚肉のスープ	りんご 麦茶 蒸しさつま芋 麦茶
9日 (水)	おかゆ 鶏ささみのおやき ミネストローネ	軟飯 鶏ささみのおやき ミネストローネ	パン タンドリーチキン いんげんのごま和え ミネストローネ	オレンジ 麦茶 プリン 麦茶
10日 (木)	おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁	軟飯 豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁	ごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ煮 わかめと油揚げのお味噌汁	ゆかりおにぎり 麦茶 蒸しさつま芋 麦茶
11日 (金)	おかゆ 鮭と人参のどろどろ煮 けんちん汁	軟飯 鮭と人参のどろどろ煮 けんちん汁	ごはん 鮭のみみじ焼き けんちん汁	バナナ 麦茶 たこ焼き風ポテト 麦茶
12日 (土)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 里芋のお味噌汁	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋のお味噌汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 里芋のお味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) とうもろこし茶 焼きおにぎり とうもろこし茶
14日 (月)	おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏ささみと人参の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	ごはん 豚肉のカレー煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 マロンココア蒸しパン 麦茶
15日 (火)	おかゆ 炒り豆腐 大根と小松菜のお味噌汁	軟飯 炒り豆腐 大根と小松菜のお味噌汁	ごはん がんとどきの含め煮 ごぼうとこんにゃくのお味噌汁	みかん 麦茶 きなこおはぎ 麦茶
16日 (水)	おかゆ ツナと人参の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁	軟飯 ツナと人参の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 花魁のすまし汁	りんご 麦茶 みかんゼリー 麦茶

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック
				15時のスナック
17日 (木)	おかゆ 和風豆腐ハンバーグ 大根と人参のすまし汁	軟飯 和風豆腐ハンバーグ 大根と人参のすまし汁	ごはん 和風ハンバーグ わかめスープ	おかかおにぎり 麦茶 ライスクッキー 麦茶
18日 (金)	おかゆ ツナとブロッコリーの煮物 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ツナとブロッコリーの煮物 玉ねぎのすまし汁	ナポリタン ツナサラダ オニオンスープ	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 りんご 麦茶
19日 (土)	おかゆ じゃが芋と人参の煮物 秋野菜のお味噌汁	軟飯 じゃが芋と人参の煮物 秋野菜のお味噌汁	ごはん 肉じゃが 秋野菜のお味噌汁	バナナ とうもろこし茶 蒸しさつま芋 とうもろこし茶
21日 (月)	おかゆ ラタトゥイユ 野菜スープ	軟飯 ラタトゥイユ 野菜スープ	ごはん さつまいもとかぼちゃのシチュー 野菜スープ	りんご 麦茶 豆腐スコーン 麦茶
22日 (火)	おかゆ たらの野菜あんかけ じゃが芋と玉ねぎのお味噌汁	軟飯 たらの野菜あんかけ じゃが芋と玉ねぎのお味噌汁	ごはん さばのカレー焼き ひじきとれんこんのマヨネーズ和え じゃが芋と玉ねぎのお味噌汁	オレンジ 麦茶 青のりおにぎり 麦茶
23日 (水)	勤労感謝の日			
24日 (木)	おかゆ 鶏ささみの和風煮 みかん さつま芋と玉ねぎのお味噌汁	軟飯 鶏ささみの和風煮 みかん さつま芋と玉ねぎのお味噌汁	ごはん 牛肉の和風煮 みかん さつま芋としめじのお味噌汁	蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶 ごま団子 麦茶
25日 (金)	おかゆ チキンバーグ 野菜豆乳スープ	軟飯 チキンバーグ 野菜豆乳スープ	パン からあげ のりマヨサラダ 野菜豆乳スープ	ゆかりおにぎり 麦茶 ツナポテ焼き 麦茶
26日 (土)	おかゆ 鶏ささみとオクラの煮物 ほうれん草とさつま芋のお味噌汁	軟飯 鶏ささみとオクラの煮物 ほうれん草とさつま芋のお味噌汁	ごはん 鶏肉のカリカリ焼き ねばねばサラダ ほうれん草とさつま芋のお味噌汁	バナナ とうもろこし茶 蒸しじゃが芋 とうもろこし茶
28日 (月)	おかゆ 鶏つくねのみぞれあんかけ ニラともやしのスープ	軟飯 鶏つくねのみぞれあんかけ ニラともやしのスープ	ごはん ヤンニョムチキン風 大根と人参のナムル ニラともやしのスープ	蒸しさつま芋 麦茶 りんごゼリー 麦茶
29日 (火)	おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	ごはん 牛肉のカレー煮 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	みかん 麦茶 蒸しさつま芋 麦茶
30日 (水)	おかゆ 筑前煮 玉ねぎと人参のお味噌汁	軟飯 筑前煮 玉ねぎと人参のお味噌汁	ごはん 筑前煮 えのきとわかめのお味噌汁	バナナ 麦茶 いちご蒸しパン 麦茶

- ・ だし…昆布・かつお節使用 アレルギ-食材は使用していません。
- ・ 離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・ 個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・ 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

おかゆについて
5・6か月頃…おもゆ～10倍粥のすりつぶし
7・8か月頃…7～5倍粥
9～11か月頃…5倍粥～軟飯
12～18か月頃…軟飯～ご飯

