# 11月　離乳食献立表（後期）

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ |
|---|---|---|---|
| 2<br>月 | おかゆ、煮魚、野菜炒め、すまし汁、バナナ | おかゆ／さわら、だし汁、みそ／白菜、にんじん、ピーマン、コーン缶、油、しょうゆ／ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ／バナナ | |
| 5<br>木 | そうめん炒め、サラダ、もも缶 | 干しそうめん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、蒸し大豆、凍り豆腐、ケチャップ／キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ／もも缶 | |
| 6<br>金 | おかゆ、厚焼き卵、キャベツの和え物、みそ汁 | おかゆ／卵、ツナ缶、にんじん、たまねぎ、砂糖、塩／キャベツ、小松菜、にんじん、しょうゆ／にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ | |
| 9<br>月 | おかゆ、煮魚、コーンサラダ、ミネストローネスープ、バナナ | おかゆ／さわら、たまねぎ、水、しょうゆ／キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩／たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、蒸し大豆、水、塩／バナナ | |
| 10<br>火 | ささ身丼、すまし汁、果物 | おかゆ、ささ身、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、切干大根、だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖／カットわかめ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ／果物 | |
| 11<br>水 | おかゆ、煮魚、小松菜の納豆和え、みそ汁 | おかゆ／さわら、だし汁、しょうゆ／小松菜、キャベツ、にんじん、ひきわり納豆、しょうゆ／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、だし汁、みそ | |
| 12<br>木 | 食パン、ささ身煮、サラダ、オニオンスープ | 食パン／ささ身、水、しょうゆ／キャベツ、にんじん、小松菜、しょうゆ／たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ | |
| 13<br>金 | おかゆ、マーボー豆腐、サラダ、スープ、もも缶 | おかゆ／木綿豆腐、鶏ひき肉、葉ねぎ、にんじん、蒸し大豆、凍り豆腐、水、みそ、しょうゆ、砂糖／きゅうり、にんじん、キャベツ、錦糸卵、酢、砂糖、塩／チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ／もも缶 | お野菜スナック<br>お野菜せんべい<br>ウエハース<br>ハイハイン<br>ビスケット<br>果物など…<br>から選んで<br>提供します。 |
| 16<br>月 | おかゆ、煮魚、根菜の煮物、みそ汁、果物 | おかゆ／さわら、葉ねぎ、だし汁、しょうゆ／ささ身、にんじん、だいこん、里芋、いんげん、だし汁、しょうゆ、砂糖／たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ／果物 | |
| 17<br>火 | ささ身丼、さつま芋のサラダ、バナナ | おかゆ、ささ身、たまねぎ、にんじん、白菜、れんこん、蒸し大豆、水、しょうゆ、ケチャップ／さつま芋、きゅうり、にんじん、しょうゆ／バナナ | |
| 18<br>水 | 野菜がゆ、煮魚、キャベツの和え物、みそ汁、もも缶 | おかゆ、にんじん、切干大根、いんげん、しょうゆ／さわら、だし汁、しょうゆ／キャベツ、にんじん、しょうゆ／もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ／もも缶 | |
| 19<br>木 | おかゆ、ささ身煮、切干大根の旨煮、すまし汁 | おかゆ／ささ身、だし汁、みそ／切干大根、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖／白菜、にんじん、葉ねぎ、だし汁、しょうゆ | |
| 20<br>金 | にゅうめん、鶏団子、小松菜と人参の和え物 | 干しそうめん、ささ身、にんじん、キャベツ、コーン缶、葉ねぎ、水、しょうゆ／鶏ひき肉、塩、水、しょうゆ／小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ | |
| 24<br>火 | おかゆ、ささ身煮、サラダ、豆乳スープ、もも缶 | おかゆ／ささ身、水、しょうゆ／キャベツ、小松菜、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、調製豆乳、水、塩／もも缶 | |
| 25<br>水 | おかゆ、煮魚、白菜の和え物、里芋のみそ汁 | おかゆ／鮭、だし汁、しょうゆ／白菜、にんじん、しょうゆ、砂糖／里芋、にんじん、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ | |
| 26<br>木 | おかゆ、ささ身煮、だいこんサラダ、たまねぎのスープ | おかゆ／ささ身、水、しょうゆ／だいこん、にんじん、酢、塩／たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ | |
| 27<br>金 | たまご丼、ほうれん草とコーンの和え物、オレンジ | おかゆ、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、だし汁、砂糖、しょうゆ／ほうれん草、キャベツ、にんじん、ツナ缶、コーン缶、砂糖、しょうゆ、酢／オレンジ | |
| 30<br>月 | おかゆ、ささ身煮、小松菜の和え物、豆腐のみそ汁 | おかゆ／ささ身、だし汁、しょうゆ／小松菜、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、だし汁、みそ | |

