令和元年

# 11月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

| | | 午前食 | | | | 主な材料 | 午後食 | | 主な材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | ごっくん期（A） | もぐもぐ期（B） | かみかみ期（C） | ぱくぱく期（D） | 午前食 | B　C | D | 午後食 |
| 1 | 金 | 粥　豆腐<br>かぼちゃのスープ | 粥　豆腐そぼろあんかけ<br>ブロッコリー　トマトのスープ | 粥　豆腐そぼろあんかけ<br>ブロッコリー　トマトのスープ | 軟飯　豆腐そぼろあんかけ<br>ブロッコリー　トマトのスープ | 豆腐　鶏胸肉<br>ブロッコリー　トマト | みそわかめおじや<br>かぼちゃと人参の煮物 | 五平もち<br>かぼちゃと人参の煮物 | （BC　わかめ）<br>かぼちゃ　人参 |
| 2 | 土 | 粥　人参<br>白菜のスープ | 野菜おじや<br>かぼちゃの煮物　白菜の味噌汁 | 野菜おじや<br>かぼちゃの煮物　白菜の味噌汁 | 野菜おじや<br>かぼちゃの煮物　白菜の味噌汁 | 人参　玉葱<br>かぼちゃ　白菜 | やわらか鶏のおかゆ<br>白身魚と野菜の洋風煮込み | | 玉葱　人参　鶏肉<br>人参　玉葱　かぼちゃ　じゃがいも　たら |
| 5 | 火 | 粥　人参<br>大根のスープ | 粥　煮魚<br>大根と人参の煮物　わかめの味噌汁 | 粥　煮魚<br>大根と人参の煮物　わかめの味噌汁 | 軟飯　煮魚<br>大根と人参の煮物　わかめの味噌汁 | カレイ<br>大根　人参　わかめ | かぼちゃパン粥<br>きゃべつ・ブロッコリー | かぼちゃサンド<br>きゃべつ・ブロッコリー | 食パン　かぼちゃ<br>きゃべつ　ブロッコリー |
| 6 | 水 | 粥　大根<br>小松菜のスープ | 煮こみうどん<br>トマト　小松菜のお浸し | 煮こみうどん<br>トマト　小松菜のお浸し | 煮こみうどん<br>トマト　小松菜のお浸し | うどん　玉葱　人参<br>トマト　小松菜 | ささみといんげんのお粥<br>大根のみそ煮 | ささみの炊きこみごはん<br>大根のみそ煮 | ささみ　いんげん<br>大根 |
| 7 | 木 | 粥　豆腐<br>きゃべつのスープ | パン粥　豆腐と野菜の煮物<br>玉葱ときゃべつのスープ | パン粥　豆腐ハンバーグ<br>玉葱ときゃべつのスープ | 食パン　豆腐ハンバーグ<br>玉葱ときゃべつのスープ | 食パン　豆腐　人参　（CDパン粉）<br>玉葱　きゃべつ | 二色粥<br>さつまいもの煮物 | 二色ごはん<br>さつまいもの煮物 | しらす　人参<br>さつまいも |
| 8 | 金 | 粥　じゃがいも<br>大根のスープ | 粥　じゃがいものそぼろ煮<br>大根の味噌汁 | 粥　肉団子とじゃがいもの煮物<br>大根の味噌汁 | 軟飯　肉団子とじゃがいもの煮物<br>大根の味噌汁 | 鶏胸肉　玉葱　じゃがいも　人参<br>大根 | きなこ粥<br>小松菜と白菜のおかかあえ | きなこおはぎ<br>小松菜と白菜のおかかあえ | きなこ<br>小松菜　白菜　（Dかつおぶし） |
| 9 | 土 | 粥　じゃがいも<br>人参のスープ | あんかけ粥<br>麩の味噌汁　果物 | あんかけ粥<br>麩の味噌汁　果物 | あんかけごはん<br>麩の味噌汁　果物 | 人参　玉葱　じゃがいも<br>麩　バナナ | しらすおじや<br>彩野菜の汁椀 | | しらす　人参　玉葱　きゃべつ<br>人参　いんげん　玉葱　じゃがいも |
| 11 | 月 | 粥　かぶ<br>白菜のスープ | 粥　ささみのおろし煮<br>ブロッコリー　白菜の味噌汁 | 粥　ささみのおろし煮<br>ブロッコリー　白菜の味噌汁 | 軟飯　ささみのおろし煮<br>ブロッコリー　白菜の味噌汁 | ささみ　かぶ<br>ブロッコリー　白菜 | 野菜おじや<br>さつまいもの煮物 | 野菜おやき<br>さつまいもの煮物 | 人参　いんげん<br>さつまいも |
| 12 | 火 | 粥　じゃがいも<br>人参のスープ | パン粥　魚のバター蒸し<br>じゃがいもとわかめのスープ | パン粥　魚のバター蒸し<br>じゃがいもとわかめのスープ | 食パン　魚のバター蒸し<br>じゃがいもとわかめのスープ | 食パン　カレイ　人参　玉葱　バター<br>じゃがいも　わかめ | 豆腐あんかけ粥<br>大根と人参の煮物 | 豆腐丼<br>大根と人参のきんぴら | 豆腐　ほうれんそう<br>大根　人参 |
| 13 | 水 | 粥　かぼちゃ<br>きゃべつのスープ | そぼろあんかけ粥<br>かぼちゃの煮物　きゃべつの味噌汁 | 粥　肉団子の甘辛煮<br>かぼちゃの煮物　きゃべつの味噌汁 | 軟飯　肉団子の甘辛煮<br>かぼちゃの煮物　きゃべつの味噌汁 | 鶏胸肉　玉葱<br>かぼちゃ　きゃべつ | チーズパン粥<br>ブロッコリー・かぶ | チーズサンド<br>ブロッコリー・かぶ | 食パン　チーズ<br>ブロッコリー　かぶ |
| 14 | 木 | 粥　さつまいも<br>人参のスープ | みそうどん<br>さつまいもと人参の煮物 | みそうどん<br>さつまいもと人参の煮物 | みそうどん<br>さつまいもの煮物　人参スティック | うどん　玉葱　きゃべつ<br>さつまいも　人参 | たらと人参のお粥<br>小松菜のお浸し | たらの炊きこみごはん<br>小松菜のお浸し | たら　人参<br>小松菜 |
| 15 | 金 | 粥　豆腐<br>ほうれんそうのスープ | 粥　豆腐そぼろあんかけ<br>ほうれんそうお浸し　大根の味噌汁 | 粥　豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ<br>ほうれんそうお浸し　大根の味噌汁 | 軟飯　豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ<br>ほうれんそうお浸し　大根の味噌汁 | 豆腐　鶏胸肉　（CDパン粉）<br>ほうれんそう　大根 | トマトリゾット<br>白菜・かぼちゃ | トマトピラフ<br>白菜・かぼちゃ | トマト　玉葱　（Dケチャップ）<br>白菜　かぼちゃ |
| 16 | 土 | 粥　かぶ<br>人参のスープ | みそおじや<br>ブロッコリー・トマト | みそおじや<br>ブロッコリー・トマト | みそおじや<br>ブロッコリー・トマト | 玉葱　人参　かぶ<br>ブロッコリー　トマト | さつまいもとかぼちゃのおかゆ<br>白身魚と野菜の洋風煮込み | | さつまいも　かぼちゃ<br>人参　玉葱　かぼちゃ　じゃがいも　たら |
| 18 | 月 | 粥　かぼちゃ<br>かぶのスープ | そぼろあんかけ粥<br>かぼちゃの煮物　麩とわかめの味噌汁 | そぼろあんかけ粥<br>かぼちゃの煮物　麩とわかめの味噌汁 | そぼろあんかけ丼<br>かぼちゃの煮物　麩とわかめの味噌汁 | 鶏胸肉　玉葱<br>かぼちゃ　麩　わかめ | しらす粥<br>かぶとブロッコリーのみそあえ | 甘辛しらすごはん<br>かぶとブロッコリーのみそあえ | しらす<br>かぶ　ブロッコリー |
| 19 | 火 | 粥　豆腐<br>人参のスープ | けんちんうどん<br>トマト　じゃがいもの煮物 | けんちんうどん<br>トマト　じゃがいもの煮物 | けんちんうどん<br>トマト　じゃがいもの煮物 | うどん　豆腐　玉葱　人参<br>トマト　じゃがいも | 野菜おじや<br>大根の煮物 | 野菜おじや<br>大根の煮物 | 人参　玉葱　きゃべつ<br>大根 |
| 20 | 水 | 粥　さつまいも<br>かぶのスープ | ささみといんげんのお粥<br>かぶの煮物　いも汁 | ささみといんげんのお粥<br>かぶの煮物　いも汁 | ささみの炊きこみごはん<br>かぶの煮物　いも汁 | ささみ　いんげん<br>かぶ　さつまいも　人参　白菜 | きなこパン粥<br>きゃべつ・トマト | きなこサンド<br>きゃべつ・トマト | 食パン　きなこ<br>きゃべつ　トマト |
| 21 | 木 | 粥　白身魚<br>きゃべつのスープ | パン粥　魚の味噌バター蒸し<br>ブロッコリー　きゃべつのスープ | パン粥　魚の味噌バター蒸し<br>ブロッコリー　きゃべつのスープ | 食パン　鮭の味噌バター蒸し<br>ブロッコリー　きゃべつのスープ | 食パン　カレイ（D鮭）玉葱　人参　バター<br>ブロッコリー　きゃべつ | 鶏と人参のおじや<br>ほうれんそうお浸し・かぼちゃ | そぼろのお焼き<br>ほうれんそうお浸し・かぼちゃ | 鶏胸肉　人参<br>ほうれんそう　かぼちゃ |
| 22 | 金 | 粥　豆腐<br>白菜のスープ | 粥　豆腐と野菜の煮物<br>大根の煮物　白菜の味噌汁 | 粥　豆腐ボール<br>大根の煮物　白菜の味噌汁 | 軟飯　豆腐ボール<br>大根の煮物　白菜の味噌汁 | 豆腐　人参　（CDパン粉）<br>大根　白菜 | ささみのあんかけ粥<br>さつまいもの煮物 | ささみのあんかけごはん<br>さつまいもの煮物 | ささみ　人参　きゃべつ<br>さつまいも |
| 25 | 月 | 粥　じゃがいも<br>きゃべつのスープ | パン粥　鶏と野菜のスープ煮<br>粉ふきいも | パン粥　肉団子と野菜のスープ煮<br>粉ふきいも | 食パン　肉団子と野菜のスープ<br>粉ふきいも | 食パン　鶏胸肉　玉葱　きゃべつ　人参<br>じゃがいも | たらといんげんの味噌粥<br>大根と人参の煮物 | たらといんげんの味噌ごはん<br>大根と人参の煮物 | たら　いんげん<br>大根　人参 |
| 26 | 火 | 粥　豆腐<br>白菜のスープ | マーボー粥<br>トマト　白菜とわかめのスープ | マーボー粥<br>トマト　白菜とわかめのスープ | マーボーどんぶり<br>トマト　白菜とわかめのスープ | 鶏胸肉　豆腐　玉葱<br>トマト　白菜　わかめ | りんごパン粥<br>さつまいもとかぶの煮物 | りんごサンド<br>さつまいもとかぶの煮物 | 食パン　りんご<br>さつまいも　かぶ |
| 27 | 水 | 粥　大根<br>ほうれんそうのスープ | 粥　ささみと野菜の煮物<br>玉葱とほうれんそうの味噌汁 | 粥　ささみと野菜の煮物<br>玉葱とほうれんそうの味噌汁 | 軟飯　ささみと野菜の煮物<br>玉葱とほうれんそうの味噌汁 | ささみ　大根　人参<br>玉葱　ほうれんそう | にゅうめん<br>ブロッコリー・かぼちゃ | にゅうめん<br>ブロッコリー・かぼちゃ | そうめん　人参　玉葱<br>ブロッコリー　かぼちゃ |
| 28 | 木 | 粥　さつまいも<br>きゃべつのスープ | 粥　魚のみそ煮<br>さつまいもの煮物　きゃべつのスープ | 粥　魚のみそ煮<br>さつまいもの煮物　きゃべつのスープ | 軟飯　魚のみそ煮<br>さつまいもの煮物　きゃべつのスープ | カレイ<br>さつまいも　きゃべつ | 人参粥<br>小松菜お浸し・トマト | 人参ごはん<br>小松菜おかかあえ・トマト | 人参<br>小松菜（Dかつおぶし）　トマト |
| 29 | 金 | 粥　かぼちゃ<br>大根のスープ | ほうとう風うどん<br>大根の煮物　果物 | ほうとう風うどん<br>大根の煮物　果物 | ほうとう風うどん<br>大根の煮物　果物 | うどん　ささみ　かぼちゃ　白菜<br>大根　りんご | しらすとわかめのお粥<br>きゃべつと人参のお浸し | しらすとわかめのごはん<br>きゃべつと人参のお浸し | しらす　わかめ<br>きゃべつ　人参 |
| 30 | 土 | 粥　豆腐<br>人参のスープ | 豆腐野菜あんかけ粥<br>じゃがいもと玉葱の味噌汁 | 豆腐野菜あんかけ粥<br>じゃがいもと玉葱の味噌汁 | 豆腐野菜あんかけごはん<br>じゃがいもと玉葱の味噌汁 | 豆腐　人参　きゃべつ<br>じゃがいも　玉葱 | やわらか鶏のおかゆ<br>白身魚と野菜の洋風煮込み | | 玉葱　人参　鶏肉<br>人参　玉葱　かぼちゃ　じゃがいも　たら |

ぱくぱく後期（E）の午前食は乳児食と同じです。