

令和2年

# 11月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料	午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食
2	月	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	そばろ粥 じゃがいもと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	そばろ粥 じゃがいもと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	そばろごはん じゃがいもと人参の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう じゃがいも 人参 きゃべつ	きなこ粥 大根の煮物・ブロッコリー	きなこおはぎ 大根の煮物・ブロッコリー	きなこ 大根 ブロッコリー
4	水	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 ブロッコリー	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 ブロッコリー	トマトリゾット さつまいもの煮物	トマトピラフ さつまいもの煮物	トマト 玉葱 バター (完ケチャップ) さつまいも
5	木	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 じゃがいものそばろあんかけ トマト 白菜の味噌汁	粥 焼きポテト トマト 白菜の味噌汁	軟飯 焼きポテト トマト 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト 白菜	あんかけ粥 豆腐のみそ煮	あんかけごはん 豆腐のみそ煮	玉葱 人参 ほうれんそう 豆腐
6	金	粥 かぼちゃ 人参のスープ	ささみと人参のお粥 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	ささみと人参のお粥 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	ささみの炊きこみごはん かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	ささみ 人参 かぼちゃ 麩 わかめ	りんごパン粥 かぶ・小松菜	りんごサンド かぶ・小松菜	食パン りんご かぶ 小松菜
7	土	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	粥 じゃがいもそばろ煮 玉葱のみそ汁 果物	粥 じゃがいもそばろ煮 玉葱のみそ汁 果物	軟飯 じゃがいもそばろ煮 玉葱のみそ汁 果物	鶏胸肉 じゃがいも 玉葱 りんご	かぼちゃと人参のおじや		かぼちゃ 人参
9	月	粥 さつまいも 大根のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 さつまいも汁	粥 ささみと野菜の煮物 さつまいも汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 さつまいも汁	ささみ 大根 人参 さつまいも 玉葱 白菜	みそおじや 小松菜煮びたし	みそおじや 小松菜煮びたし	人参 玉葱 きゃべつ 小松菜
10	火	粥 かぼちゃ 人参のスープ	煮こみうどん かぼちゃの煮物 トマト	煮こみうどん かぼちゃの煮物 トマト	煮こみうどん かぼちゃの煮物 トマト	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ トマト	鶏と野菜のお粥 かぶの煮物	赤ちゃんピビンバ かぶの煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう かぶ
11	水	粥 豆腐 小松菜のスープ	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐丼 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐 小松菜 大根 人参 きゃべつ	さつまいもパン粥 じゃがいも・ブロッコリー	さつまいもサンド じゃがいもとブロッコリー炒め	食パン さつまいも じゃがいも ブロッコリー (完バター)
12	木	粥 かぶ 人参のスープ	パン粥 トマトのそばろ煮 かぶと人参のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 かぶと人参のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 かぶと人参のスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) かぶ 人参	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おやき かぼちゃの煮物	人参 いんげん かぼちゃ
13	金	粥 白身魚 じゃがいものスープ	粥 煮魚 じゃがいもとブロッコリーのみそ煮 玉葱とわかめのスープ	粥 煮魚 じゃがいもとブロッコリーのみそ煮 玉葱とわかめのスープ	軟飯 煮魚 じゃがいもとブロッコリーのみそ煮 玉葱とわかめのスープ	カレー じゃがいも ブロッコリー 玉葱 わかめ	チーズおじや 大根のみそ煮	チーズお焼き 大根のみそ煮	チーズ 青のり (後・完) 大根
14	土	粥 かぶ 人参のスープ	ささみあんかけ粥 かぶとじゃがいもの味噌汁	ささみあんかけ粥 かぶとじゃがいもの味噌汁	ささみあんかけごはん かぶとじゃがいもの味噌汁	ささみ 人参 玉葱 かぶ じゃがいも	野菜おじや		玉葱 人参 きゃべつ
16	月	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそばろあんかけ 粉ふきいも 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 粉ふきいも 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 粉ふきいも 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) じゃがいも 白菜	甘辛しらす粥 大根と人参の煮物	甘辛しらすごはん 大根と人参のきんぴら	しらす 大根 人参
17	火	粥 白身魚 人参のスープ	パン粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	パン粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	食パン 鮭のバター蒸し ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	食パン カレイ (完 鮭) きゃべつ 玉葱 バター ブロッコリー 玉葱 人参	みそおじや さつまいも・小松菜お浸し	五平もち さつまいも・小松菜のりあえ	玉葱 人参 (中期・後期) さつまいも 小松菜 (完 のり)
18	水	粥 ほうれんそう きゃべつのスープ	そばろあんかけ粥 ほうれんそうお浸し きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子の煮物 ほうれんそうお浸し きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 ほうれんそうお浸し きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 ほうれんそう きゃべつ	かぼちゃパン粥 かぶと人参のグラッセ	かぼちゃサンド かぶと人参のグラッセ	食パン かぼちゃ かぶ 人参 バター
19	木	粥 豆腐 さつまいものスープ	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	豆腐 人参 白菜 さつまいも りんご	たらといんげんのお粥 白菜煮浸し・トマト	たらの炊きこみごはん 白菜煮浸し・トマト	たら いんげん 白菜 トマト
20	金	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	粥 ささみの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	ささみ 人参 ほうれんそう かぼちゃ 玉葱 わかめ	チーズリゾット ブロッコリーみそあえ・きゃべつ	チーズおかかごはん ブロッコリーみそあえ・きゃべつ	チーズ (完 かつお節) ブロッコリー きゃべつ
21	土	粥 かぶ 人参のスープ	しらすとわかめ粥 具たくさん味噌汁	しらすとわかめ粥 具たくさん味噌汁	しらすとわかめごはん 具たくさん味噌汁	しらす わかめ かぶ 人参 きゃべつ	トマトリゾット		ささみ 玉葱 トマト
24	火	粥 豆腐 白菜のスープ	マーボー粥 トマト 白菜のスープ	マーボー粥 トマト 白菜のスープ	マーボー丼 トマト 白菜のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 トマト 白菜	チーズパン粥 かぼちゃ・人参	チーズサンド かぼちゃ・人参スティック	食パン チーズ かぼちゃ 人参
25	水	粥 さつまいも かぶのスープ	粥 ささみのおろし煮 さつまいもの煮物 麩と青菜の味噌汁	粥 ささみのおろし煮 さつまいもの煮物 麩と青菜の味噌汁	軟飯 ささみのおろし煮 さつまいもの煮物 麩と青菜の味噌汁	ささみ かぶ さつまいも 麩 ほうれんそう	二色粥 ブロッコリー	二色ごはん ブロッコリーのりあえ	しらす 人参 ブロッコリー (完 のり)
26	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	みそうどん じゃがいもそばろ煮 果物	みそうどん じゃがいもそばろ煮 果物	みそうどん じゃがいもそばろ煮 果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも 鶏胸肉 みかん	ささみと白菜のお粥 大根のみそ煮・トマト	ささみと白菜のごはん 大根のみそ煮・トマト	ささみ 白菜 大根 トマト
27	金	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	粥 魚の野菜蒸し かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚の野菜蒸し かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	カレー 人参 玉葱 バター かぼちゃ きゃべつ	豆腐と野菜のあんかけ粥 かぶの煮物	豆腐と野菜のあんかけごはん かぶの煮物	豆腐 人参 ほうれんそう かぶ
28	土	粥 かぶ 人参のスープ	そばろあんかけ粥 かぶとわかめの味噌汁	そばろあんかけ粥 かぶとわかめの味噌汁	そばろあんかけごはん かぶとわかめの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 人参 かぶ わかめ	さつまいもおじや		さつまいも 人参
30	月	粥 大根 白菜のスープ	そばろあんかけ粥 大根と人参の煮物 白菜のスープ	粥 鶏団子のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜のスープ	軟飯 鶏団子のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜のスープ	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 大根 人参 白菜	きなこパン粥 かぼちゃ・トマト	きなこサンド かぼちゃ・トマト	食パン きなこ かぼちゃ トマト

移行食の午前食は乳児食と同じです。

