

令和3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		
1	月	粥 かぼちゃ 小松菜のスープ	そばろあんかけうどん 小松菜お浸し・かぼちゃの煮物	そばろあんかけうどん 小松菜お浸し・かぼちゃの煮物	そばろあんかけうどん 小松菜お浸し・かぼちゃの煮物	うどん 鶏胸肉 玉葱 白菜 小松菜 かぼちゃ	きなこ粥 大根と人参の煮物	きなこおはぎ 大根と人参のきんぴら	きなこ 大根 人参	
2	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	ささみのあんかけ粥 じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物	ささみのあんかけ粥 じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物	ささみのあんかけごはん じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物	ささみ 人参 ほうれんそう じゃがいも 玉葱 りんご	トマトリゾット かぶ・ブロッコリー	トマトピラフ かぶ・ブロッコリー	トマト 玉葱 パター(完ケチャップ) かぶ ブロッコリー	
4	木	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐のそばろあんかけ 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) 人参 きゃべつ	甘辛しらす粥 かぼちゃ・小松菜煮浸し	甘辛しらすごはん かぼちゃ・小松菜煮浸し	しらす かぼちゃ 小松菜	
5	金	粥 白身魚 さつまいものスープ	粥 煮魚 さつまいもの煮物 麩とわかめのみそ汁	粥 煮魚 さつまいもの煮物 麩とわかめのみそ汁	軟飯 煮魚 さつまいもの煮物 麩とわかめのみそ汁	カレー さつまいも 麩 わかめ	チーズパン粥 白菜とトマトのサラダ	食パン・チーズ 白菜とトマトのサラダ	食パン チーズ 白菜 トマト	
6	土	粥 じゃがいも 大根のスープ	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	あんかけごはん じゃがいもの煮物 大根のみそ汁	ささみ 人参 白菜 じゃがいも 大根	しらすおじや 彩野菜の汁椀	しらすおじや 彩野菜の汁椀	しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	
8	月	粥 人参 白菜のスープ	粥 鶏と野菜のスープ かぶの煮物	粥 肉団子と野菜のスープ かぶの煮物	軟飯 肉団子と野菜のスープ かぶの煮物	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 白菜 人参 かぶ	たらと人参の粥 さつまいもの煮物	たらの炊き込みごはん さつまいもの煮物	たら 人参 さつまいも	
9	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 じゃがいものそばろあんかけ ブロッコリー きゃべつのスープ	パン粥 焼きポテト ブロッコリー きゃべつのスープ	食パン 焼きポテト ブロッコリー きゃべつのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも ブロッコリー きゃべつ	チーズリゾット 大根の味噌煮・トマト	チーズおかかごはん 大根の味噌煮・トマト	チーズ (完 かつお節) 大根 トマト	
10	水	粥 豆腐 人参スープ	粥 魚の味噌煮 人参甘煮 豆腐と野菜のみそ汁	粥 魚の味噌煮 人参甘煮 豆腐と野菜のみそ汁	軟飯 魚の味噌煮 人参甘煮 豆腐と野菜のみそ汁	カレー 人参 豆腐 玉葱 ほうれんそう	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物	ささみあんかけごはん かぼちゃの煮物	ささみ 玉葱 白菜 かぼちゃ	
11	木	粥 さつまいも かぶのスープ	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも りんご	しらすおじや ブロッコリー・かぶの煮物	しらすごはん ブロッコリーのり和え・かぶの煮物	しらす ブロッコリー かぶ	
12	金	粥 人参 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜のみそ汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜のみそ汁	ささみ 大根 人参 白菜	きなこパン粥 じゃがいもとほうれんそうの和え物	きなこサンド じゃがいもとほうれんそうのソテー	食パン きなこ じゃがいも ほうれんそう パター	
13	土	粥 かぶ きゃべつのスープ	わかめと野菜おじや 玉葱ときゃべつのみそ汁	わかめと野菜おじや 玉葱ときゃべつのみそ汁	わかめと野菜のおじや 玉葱ときゃべつのみそ汁	わかめ 人参 玉葱 きゃべつ	かぼちゃ粥 かぶの味噌煮・ブロッコリー	かぼちゃごはん かぶの味噌煮・ブロッコリー	かぼちゃ かぶ ブロッコリー	
15	月	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ いも汁	粥 豆腐ボール いも汁	軟飯 豆腐ボール いも汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) さつまいも 玉葱 白菜	りんごパン粥 小松菜・大根	りんごサンド 小松菜のソテー・大根スティック	食パン りんご 小松菜 大根	
16	火	粥 じゃがいも 人参スープ	ささみのみそうどん じゃがいもと人参の煮物 果物	ささみのみそうどん じゃがいもと人参の煮物 果物	ささみのみそうどん じゃがいもと人参の煮物 果物	うどん ささみ ほうれんそう 玉葱 じゃがいも 人参 みかん	野菜リゾット 豆腐のみぞれ煮	野菜ピラフ 豆腐のみぞれ煮	玉葱 人参 きゃべつ 豆腐 かぶ	
17	水	粥 大根 きゃべつのスープ	そばろ粥 大根の味噌煮 きゃべつとトマトのスープ	粥 鶏団子の甘辛煮 大根の味噌煮 きゃべつとトマトのスープ	軟飯 鶏団子の甘辛煮 大根の味噌煮 きゃべつとトマトのスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 きゃべつ トマト	さつまいもパン粥 白菜・ブロッコリー	さつまいもサンド 白菜・ブロッコリー	食パン さつまいも 白菜 ブロッコリー	
18	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 白菜のスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 白菜のスープ	マーボー丼 かぼちゃの煮物 白菜のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ 白菜	人参粥 ほうれん草お浸し・かぶの煮物	人参ごはん ほうれん草お浸し・かぶの煮物	人参 ほうれんそう かぶ	
19	金	粥 白身魚 人参スープ	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根のみそ汁	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根のみそ汁	軟飯 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根のみそ汁	カレー 人参 玉葱 パター ブロッコリー 大根	チーズおじや きゃべつお浸し・トマト	チーズお焼き きゃべつお浸し・トマト	チーズ 青のり(後・完) きゃべつ トマト	
20	土	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	ささみとほうれんそうのうどん じゃがいもと人参の煮物	ささみとほうれんそうのうどん じゃがいもと人参の煮物	ささみとほうれんそうのうどん じゃがいもと人参の煮物	うどん ささみ ほうれんそう じゃがいも 人参	みそおじや ブロッコリー	みそおじや ブロッコリー	人参 玉葱 白菜 ブロッコリー	
22	月	粥 人参 小松菜のスープ	パン粥 トマトのそばろ煮 ブロッコリー 人参と小松菜のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 人参と小松菜のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリー 人参と小松菜のスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) ブロッコリー 人参 小松菜	たらといんげんの粥 じゃがいもの味噌煮	たらといんげんの炊き込みごはん じゃがいもの味噌煮	たら いんげん じゃがいも	
24	水	粥 さつまいも 白菜のスープ	粥 ささみと野菜のスープ さつまいもの煮物	粥 ささみと野菜のスープ さつまいもの煮物	軟飯 ささみと野菜のスープ さつまいもの煮物	ささみ 玉葱 人参 白菜 さつまいも	わかめおじや ほうれんそうとしらすの和え物	わかめおじや ほうれんそうとしらすの和え物	わかめ 玉葱 人参 ほうれんそう しらす	
25	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	けんちんうどん かぼちゃの煮物 果物	けんちんうどん かぼちゃの煮物 果物	けんちんうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 大根 かぼちゃ りんご	野菜おじや きゃべつお浸し・トマト	野菜おやき きゃべつおかかあえ・トマト	人参 いんげん きゃべつ(完 かつおぶし) トマト	
26	金	粥 大根 白菜のスープ	粥 魚の味噌バター蒸し 大根煮物 白菜のスープ	粥 魚の味噌バター蒸し 大根煮物 白菜のスープ	軟飯 魚の味噌バター蒸し 大根煮物 白菜のスープ	カレー 人参 玉葱 パター 大根 白菜	チーズパン粥 ブロッコリー・かぶのグラッセ	食パン・チーズ ブロッコリー・かぶのグラッセ	食パン チーズ ブロッコリー かぶ	
27	土	粥 じゃがいも 人参スープ	鶏といんげんのお粥 じゃがいもと野菜のみそ汁	鶏といんげんのお粥 じゃがいもと野菜のみそ汁	鶏の炊きこみごはん じゃがいもと野菜のみそ汁	ささみ いんげん じゃがいも 人参 玉葱	野菜おじや きゃべつお浸し・リンゴコンポート	野菜おじや きゃべつお浸し・リンゴコンポート	かぶ 人参 玉葱 きゃべつ りんご	
29	月	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 豆腐そばろあんかけ 大根と人参の煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	粥 豆腐そばろあんかけ 大根と人参の煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	軟飯 豆腐そばろあんかけ 大根と人参の煮物 白菜のみそ汁	豆腐 鶏胸肉 大根 人参 白菜	二色粥 かぼちゃの煮物	二色ごはん かぼちゃの煮物	しらす 人参 かぼちゃ	
30	火	粥 さつまいも きゃべつのスープ	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物 きゃべつのみそ汁	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物 きゃべつのみそ汁	ささみのあんかけごはん さつまいもの煮物 きゃべつのみそ汁	ささみ 人参 ほうれんそう さつまいも きゃべつ	みそおじや かぶの煮物・トマト	五平もち かぶの煮物・トマト	玉葱 人参(中期・後期) かぶ トマト	

移行食の午前食は乳児食と同じです。