

令和4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	火	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物・小松菜のお浸し	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物・小松菜のお浸し	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物・小松菜のお浸し	うどん ささみ 人参 きゃべつ かぼちゃ 小松菜	野菜おじや トマト・かぶの煮物	野菜おやき トマト・かぶの煮物	人参 いんげん トマト かぶ
2	水	粥 白身魚 人参のスープ	パン粥 魚の野菜蒸し ブロッコリー わかめのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し ブロッコリー わかめのスープ	食パン 魚の野菜蒸し ブロッコリー わかめのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 ブロッコリー わかめ	野菜リゾット さつまいもの煮物	野菜ピラフ さつまいもの煮物	人参 玉葱 きゃべつ さつまいも
4	金	粥 豆腐 きゃべつのスープ	マーボー粥 トマト きゃべつと人参のスープ	マーボー粥 トマト きゃべつと人参のスープ	マーボー丼 トマト きゃべつと人参のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 トマト きゃべつ 人参	二色粥 大根の煮物	二色ごはん 大根金平	しらす 人参 大根
5	土	粥 大根 ほうれんそうのスープ	あんかけ粥 大根の味噌汁	あんかけ粥 大根の味噌汁	あんかけごはん 大根の味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう 大根	ささみと白菜のお粥 じゃがいもの甘みそかけ	ささみと白菜のごはん じゃがいもの甘みそかけ	ささみ 白菜 じゃがいも
7	月	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 煮魚 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	粥 煮魚 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 煮魚 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	カレイ じゃがいも 人参 白菜	チーズパン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	チーズサンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン チーズ ほうれんそう トマト
8	火	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 人参 きゃべつ ブロッコリー	玉葱と人参のみそおじや かぼちゃの煮物	五平もち かぼちゃと人参の煮物	玉葱（中期・後期） かぼちゃ 人参
9	水	粥 豆腐 さつまいものスープ	豆腐あんかけ粥 さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけ粥 さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけ丼 さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 ほうれんそう さつまいも 玉葱 わかめ	甘辛しらす粥 大根のみそ煮・きゃべつお浸し	甘辛しらすごはん 大根のみそ煮・きゃべつお浸し	しらす 大根 きゃべつ
10	木	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ 白菜 人参 かぼちゃ りんご	たらと人参のお粥 かぶの煮物・小松菜煮浸し	たらの炊き込みごはん かぶの煮物・小松菜煮浸し	たら 人参 かぶ 小松菜
11	金	粥 大根 さつまいものスープ	粥 トマトのそぼろ煮 ブロッコリー 大根の味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリーお浸し 大根の味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 ブロッコリーお浸し 大根の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト（後・完ケチャップ） ブロッコリー 大根	きなこ粥 白菜お浸し・さつまいも	きなこおはぎ 白菜お浸し・さつまいも	きなこ 白菜 さつまいも
12	土	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐 人参 かぼちゃ きゃべつ	鶏とわかめのごはん トマトとかぶのみそ煮	鶏とわかめのごはん トマトとかぶのみそ煮	鶏胸肉 玉葱 わかめ トマト かぶ
14	月	粥 大根 さつまいものスープ	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物 大根の味噌汁	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物 大根の味噌汁	ささみのあんかけごはん さつまいもの煮物 大根の味噌汁	ささみ 人参 白菜 さつまいも 大根	野菜リゾット かぼちゃ	野菜ピラフ かぼちゃ	人参 玉葱 きゃべつ かぼちゃ
15	火	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 玉葱とわかめのスープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 玉葱とわかめのスープ	軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 玉葱とわかめのスープ	カレイ ブロッコリー トマト 玉葱 わかめ	りんごパン粥 きゃべつと人参の和え物	りんごサンド きゃべつと人参のソテー	食パン りんご きゃべつ 人参
16	水	粥 じゃがいも 人参のスープ	そぼろ粥 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 じゃがいも 人参 白菜	しらす粥 さつまいも・ほうれんそうお浸し	しらすおやき さつまいも・ほうれんそうお浸し	しらす（完 あおりの） さつまいも ほうれんそう
17	木	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃ	食パン ささみと野菜のスープ かぼちゃ	食パン ささみ 人参 きゃべつ かぼちゃ	わかめと野菜のおじや かぶのみそ煮	わかめと野菜のおじや かぶのみそ煮	わかめ 玉葱 人参 かぶ
18	金	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ 大根の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐ボール 大根の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐ボール 大根の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	豆腐 人参 （後・完・パン粉） 大根 麩 ほうれんそう	たらと野菜のあんかけ粥 じゃがいものみそ煮	たらと野菜のあんかけごはん じゃがいものみそ煮	たら 人参 白菜 じゃがいも
19	土	粥 人参 ほうれんそうのスープ	鶏と野菜のお粥 玉葱の味噌汁	鶏と野菜のお粥 玉葱の味噌汁	赤ちゃんピビンバ 玉葱の味噌汁	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 玉葱	みそわかめおじや さつまいもの煮物	みそわかめごはん さつまいもの煮物	わかめ 玉葱 人参 さつまいも
21	月	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	ささみ 大根 人参 白菜	人参粥 豆腐のかぼちゃ田楽	人参とおかのごはん 豆腐のかぼちゃ田楽	人参（完 かつお節） 豆腐 かぼちゃ
22	火	粥 さつまいも 人参のスープ	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	トマトリゾット 大根のそぼろ煮	トマトピラフ 大根のそぼろ煮	トマト 玉葱 （完ケチャップ） 鶏胸肉 大根
24	木	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	粥 焼きポテト 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	軟飯 焼きポテト 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 きゃべつ	きな粉パン粥 ほうれんそう・かぶ	きな粉サンド ほうれんそうソテー・かぶ	食パン きなこ ほうれんそう かぶ
25	金	粥 豆腐 大根のスープ	粥 豆腐野菜あんかけ 大根の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 豆腐野菜あんかけ 大根の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐野菜あんかけ 大根の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 白菜 大根 玉葱 わかめ	さつまいものごはん ささみと白菜の和え物	さつまいものごはん ささみと白菜の和え物	さつまいも ささみ 白菜
26	土	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	みそ煮込みうどん 粉ふきいも ブロッコリー	みそ煮込みうどん 粉ふきいも ブロッコリー	みそ煮込みうどん 粉ふきいも トマト	うどん 人参 玉葱 じゃがいも トマト	鶏そぼろ粥 ブロッコリーと人参の和え物	鶏そぼろごはん ブロッコリーと人参のりあえ	鶏胸肉 ブロッコリー 人参
28	月	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚の味噌野菜蒸し かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚の味噌野菜蒸し かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚の味噌野菜蒸し かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	カレイ 人参 玉葱 かぼちゃ きゃべつ	鶏とトマトのお粥 大根のみそ煮	鶏とトマトのごはん 大根のみそ煮	鶏胸肉 トマト 玉葱 大根
29	火	粥 豆腐 かぶのスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもの煮物 かぶの味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ じゃがいもの煮物 かぶの味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ じゃがいもの煮物 かぶの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 （後・完パン粉） じゃがいも かぶ	チーズおじや 白菜と人参の和え物	チーズお焼き 白菜と人参の和え物	チーズ 青のり（後・完） 白菜 人参
30	水	粥 大根 人参のスープ	粥 ささみおろし煮 ブロッコリーと人参の和え物 白菜味噌汁	粥 ささみおろし煮 ブロッコリーと人参の和え物 白菜味噌汁	軟飯 ささみおろし煮 ブロッコリーと人参の和え物 白菜味噌汁	ささみ 大根 ブロッコリー 人参 白菜	たらと野菜のみそ粥 さつまいもの煮物	たらのみそ炊き込みごはん さつまいもの煮物	たら いんげん さつまいも

移行食の午前食は乳児食と同じです。