



# 11月 離乳食 予定献立表



2018年

日	曜日	午前の食事			午後の食事			一日の主な食材
		主食	汁物	副菜	主食	汁物	副菜	
1	木	おかゆ	みそ汁	そばろとやさいの煮物	そうすい	すまし汁	大豆と野菜の煮物	米 みそ 鶏ひき肉 大豆 玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり ほうれん草 もやし チンゲン菜
2	金	みそ煮込みうどん		ほうれん草と野菜のだし煮 わかめと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物	米 うどん みそ わかめ 豆腐 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ チンゲン菜 かつお節
5	月	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜のおかか和え ささ身のきな粉煮	チーズ風味 かゆ	すまし汁	麩の野菜あんかけ ブロッコリー	米 みそ 鶏ささ身 麩 きな粉 粉チーズ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり 白菜 片栗粉
6	火	パン粥	豆乳入り スープ	鮭のムニエル	おかゆ	みそ汁	高野豆腐と野菜の煮物	米 パン みそ 鮭 高野豆腐 小麦粉 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん 豆乳 チンゲン菜 スキムミルク
7	水	あんかけ うどん		チンゲン菜のスープ煮 ささ身と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮	米 うどん みそ 鶏ささ身 しらす干し 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも かぶ ブロッコリー 片栗粉
8	木	おかゆ	みそ汁	煮魚 白菜とチンゲン菜の煮物	そうすい	すまし汁	そばろと野菜の煮物	米 みそ 白身魚 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん きゅうり だいこん 白菜 チンゲン菜 かぼちゃ
9	金	おかゆ	みそ汁	ささ身の野菜あんかけ にんじんの甘煮	パン粥	スープ	鮭と野菜のバター風味煮	米 パン みそ 鶏ささ身 鮭 バター 片栗粉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ さつまいも もやし だいこん スキムミルク
10	土	おかゆ	すまし汁	白身魚のみそ煮 小松菜と白菜の煮物	おかゆ	みそ汁	豆腐と野菜の煮物	米 みそ 白身魚 豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり 白菜 だいこん
12	月	おかゆ	みそ汁	ささ身の治部煮 キャベツのおかか煮	パン粥	スープ	しらすと野菜のだし煮	米 パン みそ 鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん 白菜 チンゲン菜 スキムミルク かつお節
13	火	そうすい	みそ汁	白身魚のみぞれ煮 チンゲン菜のだし煮	おかゆ	すまし汁	高野豆腐と野菜の煮物	米 みそ 白身魚 高野豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 白菜 ブロッコリー だいこん
14	水	そうすい	すまし汁	豆腐の野菜あんかけ かぶのおかか煮	おかゆ	みそ汁	鮭と野菜の煮物	米 みそ 豆腐 鮭 片栗粉 玉ねぎ にんじん かぶ だいこん かぼちゃ 白菜 かつお節
15	木	みそ煮込み うどん		ツナとほうれん草の煮物 だいこんの煮物	おかゆ	すまし汁	そばろと野菜のだし煮	米 うどん みそ ツナ 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草 だいこん キャベツ もやし かぶ
16	金	パン粥	豆乳入り スープ	白身魚ムニエル風 白菜の煮びたし	わかめ かゆ	みそ汁	麩と野菜の煮物	米 パン 白身魚 麩 みそ 豆乳 玉ねぎ にんじん 白菜 わかめ チーズ キャベツ チンゲン菜 スキムミルク 小麦粉
17	土	おかゆ	みそ汁	そばろとやさいの煮物 キャベツとにんじんの煮物	おかゆ	すまし汁	大豆と野菜の煮物	米 みそ 鶏ひき肉 大豆 玉ねぎ にんじん さつまいも キャベツ かぶ チンゲン菜
19	月	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜のみそ煮 小松菜の煮びたし	パン粥	スープ	ツナと野菜のスープ煮	米 パン みそ 鶏ささ身 ツナ 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃがいも 小松菜 白菜 だいこん スキムミルク
20	火	パン粥	スープ	白身魚のトマト煮 きゅうりの煮びたし	青菜 かゆ	すまし汁	高野豆腐と野菜の煮物	米 パン みそ 白身魚 高野豆腐 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり トマト もやし チンゲン菜 スキムミルク 小松菜
21	水	わかめ かゆ	みそ汁	さつまいもとそばろの煮物 キャベツのだし煮	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜のみそ煮	米 みそ 鶏ひき肉 しらす干し 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ さつまいも だいこん
22	木	豆乳煮 パスタ	スープ	ツナと野菜の煮物 白菜のスープ煮	そうすい	みそ汁	わかめと野菜のきな粉煮 ブロッコリー	米 スパゲティ 豆乳 ツナ わかめ 玉ねぎ にんじん かぶ だいこん 白菜 小松菜 ブロッコリー きな粉
24	土	おかゆ	みそ汁	白菜と豆腐の煮物 きゅうりのだし煮	おかゆ	すまし汁	鮭と野菜の煮物	米 みそ 豆腐 鮭 玉ねぎ にんじん きゅうり じゃがいも 小松菜 かぶ 白菜
26	月	おかゆ	みそ汁	ささ身の治部煮 ほうれん草の煮びたし	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜の煮物	米 みそ 鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 もやし かぼちゃ
27	火	パン粥	スープ	そばろのトマト煮 キャベツのだし煮	おかゆ	みそ汁	鮭と野菜の煮物	米 パン みそ 鶏ひき肉 鮭 トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 だいこん スキムミルク
28	水	そうすい	みそ汁	大豆と野菜の煮物 にんじんの甘煮	おかゆ	すまし汁	高野豆腐と野菜の煮物	米 みそ 大豆 高野豆腐 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ 白菜 きゅうり かぶ
29	木	おかゆ	すまし汁	豆腐のそばろあんかけ だいこんの煮物	豆かゆ	みそ汁	ツナと野菜の煮物	米 みそ 鶏ひき肉 豆腐 ツナ 玉ねぎ にんじん だいこん さつまいも もやし チンゲン菜 片栗粉 グリンピース
30	金	煮込み うどん		ささ身のみそ煮 ブロッコリーのきな粉煮	おかゆ	すまし汁	わかめと野菜の煮物 チーズ	米 うどん みそ 鶏ささ身 わかめ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー チーズ キャベツ だいこん きな粉

※献立は後期食になります。  
 ※初期食の動物性蛋白質は、豆腐、しらす干し、白身魚の中から使用いたします。  
 ※都合により、献立が変更になる場合があります。



星の子第2保育園