

# 11月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 金	納豆ほうれん草 もやし煮 入り卵 味噌汁 果物	ほうれん草 もやし 卵 人参 豆腐 果物
2 土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
5 火	つくね串風 白菜煮 玉子焼き トマト 味噌汁 果物	チキンボール 白菜 豆腐 人参 玉ねぎ 果物
6 水	魚の味噌煮 大根煮 かぼちゃ煮 かき玉汁 果物	魚 大根 かぼちゃ 卵 果物
7 木	チキンボール 人参しりしり ブロッコリー 味噌汁 果物	チキンボール 豆腐 人参 ツナ ブロッコリー 果物
8 金	玉子焼き ほうれん草しらす和え 大根煮 味噌汁 果物	卵 ほうれん草 しらす 大根 玉ねぎ 果物
9 土	三色丼 サラダ トマト 幼児果汁	ひき肉 卵 鮭 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
11 月	煮込みうどん 果物	うどん 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ 大根 果物
12 火	マーボー豆腐風 野菜の和え物 味噌汁 果物	ひき肉 豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ 果物
13 水	煮魚 ポテトサラダ キャベツ煮 味噌汁 果物	魚 じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ もやし 果物
14 木	<誕生会>オムライス ブロッコリー ミントマト 野菜スープ 果物	とりひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ミントマト キャベツ 果物
15 金	牛丼 もやし煮 ブロッコリー煮 味噌汁 果物	牛肉 もやし ブロッコリー 大根 果物
16 土	肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
18 月	あんかけスープ ポテトサラダ 混ぜごはん 果物	白菜 人参 玉ねぎ 豚肉 春雨 じゃがいも 人参 きゅうり ツナ 果物
19 火	鶏肉の柔らか煮 大根だし煮 ジャーマンポテト風 味噌汁 果物	鶏肉 大根 じゃがいも 人参 果物
20 水	焼き魚 春雨サラダ 人参煮 味噌汁 果物	魚 春雨 人参 かぼちゃ 豆腐 わかめ
21 木	ミートソーススパゲティー キャベツのスープ煮 マッシュポテト 小松菜のスープ 果物	ひき肉 人参 玉ねぎ スパゲティー キャベツ 小松菜 果物
22 金	豚汁 スパサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 スパゲティー きゅうり 納豆 果物
25 月	卵あんかけうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物
26 火	豆腐のあんかけ ほうれん草のツナ和え 味噌汁 果物	豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ とりひき わかめ 果物
27 水	魚の煮付け 小松菜お浸し 大根煮 味噌汁 果物	魚 小松菜 人参 じゃがいも わかめ 豆腐 果物
28 木	ツナ入り卵 キャベツ煮 お焼き ほうれん草のスープ 果物	シーチキン 卵 キャベツ じゃがいも ほうれん草 果物
29 金	おでん風煮物 野菜ナムル風 トマト 澄まし汁 果物	豆腐 大根 人参 卵 ほうれん草 トマト 麩 果物
30 土	肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁

おやつは栄養を補うものに  
しましょう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせて、おかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。  
◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。  
食材除去食、対応食を用意します。  
アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。

\*お家で試していない食材が出ている場合は、除去やそれに替わる食材を使って提供しています。