



2021年11月 離乳食献立表



|     | 完了食   | 後期食  | 中期食  |
|-----|---|--|--|
| 1日  | 朝食<br>御飯<br>グリルチキン<br>カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・じゃがいも)<br>野菜スープ(白菜・玉ねぎ・人参・えのき)                                    | 軟飯<br>グリルチキン<br>カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・じゃがいも)<br>野菜スープ(白菜・玉ねぎ・人参・えのき)                               | おかゆ<br>鶏ささみとろろ煮<br>野菜の軟煮(きゅうり・じゃがいも)<br>スープ(白菜・玉ねぎ・人参)                     |
|     | 午後<br>焼きうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参)<br>牛乳  | 煮込みうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参)  | とろろ煮込みうどん(キャベツ・玉ねぎ・人参)   |
| 2日  | 朝食<br>おかわいのパン粉焼き<br>小松菜のソテー(小松菜・人参・ベーコン)<br>大根と厚揚げの煮物(大根・厚揚げ・にんじん・いんげん)<br>みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ)                | 軟飯<br>おかわいのパン粉焼き<br>小松菜のソテー(小松菜・人参)<br>大根の煮物(大根・にんじん・いんげん・豆腐)<br>みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ)               | おかゆ<br>おかわいのとろろ煮<br>野菜の軟煮(小松菜・人参)<br>大根の煮物(大根・にんじん・豆腐)<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ)    |
|     | 午後<br>シュガートースト<br>牛乳  | シュガートースト<br>スープ(キャベツ・人参)   | パン粥<br>スープ(キャベツ・人参)  |
| 4日  | 朝食<br>御飯<br>厚揚げのケチャップ煮(豚・玉ねぎ・人参・しいたけ・しめじ・ピーマン)<br>キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん)<br>みそ汁(もやし・大根・人参)<br>りんご       | 軟飯<br>野菜のケチャップ煮(豚・玉ねぎ・人参・しいたけ・しめじ・ピーマン・豆腐)<br>キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん)<br>煮りんご<br>みそ汁(もやし・大根・人参) | おかゆ<br>野菜と豆腐の煮物(鶏ささみ・玉ねぎ・人参・豆腐)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・にんじん)<br>スープ(大根・人参)煮りんご |
|     | 午後<br>チーズポパイケーキ(ほうれん草)<br>牛乳  | チーズポパイケーキ(ほうれん草)<br>スープ(大根・人参)   | パン粥<br>スープ(大根・人参)  |
| 5日  | 朝食<br>おかわいのカレー焼き<br>小松菜のごまあえ(小松菜・もやし・人参)<br>みそ汁(豆腐・玉ねぎ・あげ)  | 軟飯<br>おかわいのカレー焼き<br>小松菜のごまあえ(小松菜・もやし・人参)<br>みそ汁(豆腐・玉ねぎ)  | おかゆ<br>おかわいのとろろ煮<br>野菜の軟煮(小松菜・人参)<br>スープ(豆腐・玉ねぎ)                           |
|     | 午後<br>しらすチャーハン(人参・しいたけ・ピーマン・しらす)<br>牛乳  | しらすチャーハン(軟飯(人参・しいたけ・ピーマン・しらす)<br>スープ(玉ねぎ・小松菜)  | おかゆ(人参・しらす)<br>スープ(玉ねぎ・小松菜)  |
| 6日  | 朝食<br>スタミナ丼(豚・人参・もやし・にら)<br>はくさいスープ(白菜・玉ねぎ・えのき)   | 軟飯<br>野菜炒め(豚・人参・もやし・にら)<br>はくさいスープ(白菜・玉ねぎ・えのき)   | おかゆ<br>野菜の軟煮(鶏ささみ・人参)<br>スープ(白菜・玉ねぎ)                                       |
|     | 午後<br>おにぎり(菜飯)<br>牛乳  | おにぎり(菜飯)<br>スープ(白菜・人参)   | おかゆ<br>スープ(白菜・人参)  |
| 8日  | 朝食<br>御飯<br>鶏肉と野菜の甘酢煮(鶏・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン)<br>大根サラダ(大根・きゅうり・人参)<br>みそ汁(かぶ・玉ねぎ・わかめ)                          | 軟飯<br>鶏肉と野菜の甘酢煮(鶏・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン)<br>大根サラダ(大根・きゅうり・人参)<br>みそ汁(かぶ・玉ねぎ・わかめ)                     | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・じゃがいも・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参)<br>スープ(かぶ・玉ねぎ)      |
|     | 午後<br>かぼちゃクッキー<br>牛乳  | かぼちゃの甘煮<br>スープ(玉ねぎ・人参)   | かぼちゃの軟煮<br>スープ(玉ねぎ・人参)   |
| 9日  | 朝食<br>おかわいのおろし焼き(鶏・玉ねぎ・人参)<br>キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ)<br>煮りんご                        | 軟飯<br>おかわいのおろし焼き(鶏・玉ねぎ・人参)<br>キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ)<br>煮りんご             | おかゆ<br>おかわいのとろろ煮<br>野菜の軟煮(じゃが芋・人参)<br>スープ(ほうれん草・豆腐)                        |
|     | 午後<br>焼びん(人参・チーズ・青のり)<br>牛乳   | 軟飯(人参・チーズ・青のり)<br>スープ(じゃがいも・人参)  | おかゆ(人参)<br>スープ(じゃがいも・人参)   |
| 10日 | 朝食<br>ハンバーグ(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>ブロッコリーのサラダ(人参・ブロッコリー・ちくわ)<br>みそ汁(チンゲン菜・えのき・玉ねぎ)                                    | 軟飯<br>ハンバーグ(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>ブロッコリーのサラダ(人参・ブロッコリー)<br>みそ汁(チンゲン菜・えのき・玉ねぎ)                             | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・かぼちゃ・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根)<br>スープ(豆腐・大根・人参)        |
|     | 午後<br>スイートポテト<br>牛乳   | スイートポテト<br>スープ(ブロッコリー・玉ねぎ)   | さつまいもの軟煮<br>スープ(ブロッコリー・玉ねぎ)  |
| 11日 | 朝食<br>御飯<br>豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・春雨)<br>こんにゃくの和風サラダ(しらたき・きゅうり・人参・もやし・大根)<br>けんちん汁(鶏・豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ) | 軟飯<br>豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・春雨)<br>野菜サラダ(きゅうり・人参・大根)<br>けんちん汁(鶏・豆腐・大根・人参・ねぎ)               | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(玉ねぎ・キャベツ・人参)<br>野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根)<br>スープ(豆腐・大根・人参)       |
|     | 午後<br>甘食<br>牛乳  | トースト(ジャム)<br>スープ(玉ねぎ・キャベツ)   | パン粥<br>スープ(玉ねぎ・キャベツ)   |
| 12日 | 朝食<br>さつま芋御飯<br>鮭の西京焼き<br>キャベツのゆかり和え(キャベツ・人参)<br>高野豆腐の煮物(ひじき・ツナ・人参)<br>すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)                      | さつま芋御飯(軟飯)<br>鮭の西京焼き<br>キャベツのゆかり和え(キャベツ・人参)<br>高野豆腐の煮物(ひじき・ツナ・人参)<br>すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)             | おかゆ(さつま芋)<br>鮭のとろろ煮<br>野菜の軟煮(キャベツ・人参)<br>豆腐の煮物(豆腐・人参)<br>すまし汁(白菜)          |
|     | 午後<br>トースト(ジャム)<br>牛乳   | トースト(ジャム)<br>スープ(白菜・にんじん)  | パン粥<br>スープ(白菜・にんじん)  |
| 13日 | 朝食<br>どん汁うどん(豚・大根・人参・里芋・ねぎ)<br>キャベツマヨサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン)<br>バナナ   | どん汁うどん(豚・大根・人参・ねぎ)<br>キャベツマヨサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン)<br>バナナ   | とろろ煮うどん(鶏ささみ・大根・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり)<br>バナナ                          |
|     | 午後<br>チーズ蒸しパン<br>牛乳   | チーズ蒸しパン<br>スープ(大根・人参)  | パン粥<br>スープ(大根・人参)  |
| 15日 | 朝食<br>御飯<br>千草焼き(卵・鶏・しいたけ・ほうれん草・人参・玉ねぎ)<br>マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ)<br>みそ汁(キャベツ・人参・ねぎ)                    | 軟飯<br>千草焼き(卵・鶏・しいたけ・ほうれん草・人参・玉ねぎ)<br>マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ)<br>みそ汁(キャベツ・人参・ねぎ)               | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・ほうれん草)<br>野菜の軟煮(玉ねぎ・人参)<br>みそ汁(キャベツ・人参)                |
|     | 午後<br>おにぎり(ごましお)<br>牛乳  | 軟飯(ごましお)<br>スープ(玉ねぎ・キャベツ)  | おかゆ<br>スープ(玉ねぎ・キャベツ)   |

※食材は変更になる場合があります。  
※お昼にスティック野菜がつかます。

|     | 完了食   | 後期食  | 中期食  |
|-----|---|--|--|
| 16日 | 朝食<br>御飯<br>タンドリーチキン<br>かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・レズン)<br>みそ汁(大根・玉ねぎ・人参・わかめ)   | 軟飯<br>鶏肉の照り焼き<br>かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・レズン)<br>みそ汁(大根・玉ねぎ・人参・わかめ)                                     | おかゆ<br>鶏ささみとろろ煮<br>野菜の軟煮(かぼちゃ・きゅうり・人参)<br>スープ(大根・玉ねぎ・人参)                 |
|     | 午後<br>ショートブレッド<br>牛乳  | トースト<br>スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)  | おかゆ<br>スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)   |
| 17日 | 朝食<br>御飯<br>おかわいの照り焼き<br>白菜とほうれん草のおかかか<br>大根と豚肉の煮物(豚・大根・人参)<br>みそ汁(もやし・えのき・わかめ)                                     | 軟飯<br>おかわいの照り焼き<br>白菜とほうれん草のおかかか<br>大根と豚肉の煮物(豚・大根・人参)<br>みそ汁(もやし・えのき・わかめ)                            | おかゆ<br>おかわいのとろろ煮<br>野菜の軟煮(白菜・ほうれん草)<br>大根の軟煮(大根・人参)<br>スープ(じゃがいも・玉ねぎ)    |
|     | 午後<br>メロンパン風トースト<br>牛乳  | メロンパン風トースト<br>スープ(白菜・人参)   | パン粥<br>スープ(白菜・人参)  |
| 18日 | 朝食<br>御飯<br>野菜マーボー豆腐(豚・玉ねぎ・なす・ピーマン)<br>はるさめサラダ(もやし・人参・きゅうり)<br>たまごスープ(卵・にら・人参)                                      | 軟飯<br>野菜マーボー豆腐(豚・玉ねぎ・なす・ピーマン)<br>はるさめサラダ(もやし・人参・きゅうり)<br>たまごスープ(卵・にら・人参)                             | おかゆ<br>鶏ささみと豆腐のとろろ煮(鶏・玉ねぎ・なす)<br>野菜の軟煮(人参・きゅうり)<br>スープ(大根・人参)            |
|     | 午後<br>ふかし芋<br>牛乳  | さつまいもの軟煮<br>スープ(玉ねぎ・人参)  | さつまいもの軟煮<br>スープ(玉ねぎ・人参)  |
| 19日 | 朝食<br>きのこ御飯(鶏・しめじ・しいたけ・えのき・人参)<br>鮭のもみじ焼き(人参)<br>野菜炒め(キャベツ・もやし)<br>みそ汁(豆腐・大根・玉ねぎ)                                   | きのこ軟飯(鶏・しめじ・しいたけ・えのき・人参)<br>鮭のもみじ焼き(人参)<br>野菜炒め(キャベツ・もやし)<br>みそ汁(豆腐・大根・玉ねぎ)                          | おかゆ(人参)<br>鮭のとろろ煮<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり)<br>みそ汁(豆腐・大根・玉ねぎ)                  |
|     | 午後<br>蒸しパン<br>牛乳  | 蒸しパン<br>スープ(キャベツ・人参)   | パン粥<br>スープ(キャベツ・人参)  |
| 20日 | 朝食<br>食パン(いちごジャム)<br>クリームシチュー(鶏・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん)<br>ブロッコリーと人参のおかかか<br>え(ブロッコリー・人参)                                 | 食パン(いちごジャム)<br>クリームシチュー(鶏・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん)<br>ブロッコリーと人参のおかかか<br>え(ブロッコリー・人参)                        | パン粥<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・じゃが芋・人参・玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(ブロッコリー・人参)                     |
|     | 午後<br>おにぎり(昆布)<br>牛乳  | 軟飯(昆布)<br>スープ(じゃが芋・ブロッコリー)   | おかゆ<br>スープ(じゃが芋・ブロッコリー)  |
| 22日 | 朝食<br>御飯<br>豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)<br>切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ)<br>みそ汁(なめこ・小松菜・人参・ねぎ)  | 軟飯<br>豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)<br>切干し大根のサラダ(きゅうり・人参・ちくわ)<br>みそ汁(なめこ・小松菜・人参・ねぎ)                                 | おかゆ<br>鶏ささみとろろ煮(玉ねぎ)<br>野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参)<br>スープ(小松菜・人参)                 |
|     | 午後<br>そばめし(豚・キャベツ・人参)<br>牛乳   | 軟飯(豚・キャベツ・人参)<br>スープ(小松菜・玉ねぎ)  | おかゆ(キャベツ・人参)<br>スープ(小松菜・玉ねぎ)   |
| 24日 | 朝食<br>赤飯<br>松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参)<br>キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ)<br>煮りんご                                | 軟飯<br>松風焼き(鶏・玉ねぎ・人参)<br>キャベツの和風サラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ)<br>煮りんご                       | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・玉ねぎ・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>スープ(大根・人参)煮りんご     |
|     | 午後<br>バターケーキ<br>牛乳  | バターケーキ<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ)  | パン粥<br>スープ(キャベツ・玉ねぎ)   |
| 25日 | 朝食<br>御飯<br>おかわいのおろし焼き(大根)<br>ほうれん草の白あえ(ほうれん草・こんにゃく・人参・豆腐)<br>きのこのバター醤油炒め(しめじ・しいたけ・玉ねぎ・人参・コーン)<br>みそ汁(白菜・人参・あげ・わかめ) | 軟飯<br>おかわいのおろし焼き(大根)<br>ほうれん草の白あえ(ほうれん草・人参・豆腐)<br>きのこのバター醤油炒め(しめじ・しいたけ・玉ねぎ・人参・コーン)<br>みそ汁(白菜・人参・わかめ) | おかゆ<br>おかわいのとろろ煮<br>野菜と豆腐の軟煮(ほうれん草・人参・豆腐)<br>野菜の軟煮(玉ねぎ・人参)<br>スープ(白菜・人参) |
|     | 午後<br>コーンちぢみ(豚・にら・人参・玉ねぎ)<br>牛乳   | コーンちぢみ(豚・にら・人参・玉ねぎ)<br>スープ(人参・ほうれん草)   | パン粥<br>スープ(人参・ほうれん草)   |
| 26日 | 朝食<br>カレーライス(豚・さつまいも・玉ねぎ・人参)<br>コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>煮りんご   | 軟飯<br>野菜の煮物(豚・さつまいも・玉ねぎ・人参)<br>コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)<br>煮りんご                                       | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・さつまいも・玉ねぎ・人参)<br>野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参)<br>煮りんご         |
|     | 午後<br>蒸しパン(いちごジャム)<br>牛乳  | 蒸しパン(いちごジャム)<br>スープ(さつまいも・玉ねぎ)   | パン粥<br>スープ(さつまいも・玉ねぎ)  |
| 27日 | 朝食<br>ブルゴギ丼(豚・玉ねぎ・人参・にら)<br>はくさいのスープ(白菜・えのき・人参)   | あんかけ丼(軟飯)<br>(豚・玉ねぎ・人参・にら)<br>はくさいのスープ(白菜・えのき・人参)  | おかゆ<br>鶏ささみと野菜の軟煮(鶏・玉ねぎ・人参)<br>スープ(白菜・人参)                                |
|     | 午後<br>シュガートースト<br>牛乳  | シュガートースト<br>スープ(玉ねぎ・人参)  | パン粥<br>スープ(玉ねぎ・人参)   |
| 29日 | 朝食<br>御飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>もやしの中華サラダ(もやし・きゅうり・キャベツ・人参)<br>ミネストローネ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・ピーマン・ホールトマト)                             | 軟飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>もやしの中華サラダ(もやし・きゅうり・キャベツ・人参)<br>ミネストローネ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・ピーマン)                           | おかゆ<br>鶏ささみとろろ煮<br>野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参)<br>スープ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・トマト)           |
|     | 午後<br>ちまき風おにぎり(鶏・人参・しいたけ・たけのこ)<br>牛乳  | 軟飯(鶏・人参・しいたけ)<br>スープ(キャベツ・人参)  | おかゆ(人参)<br>スープ(キャベツ・人参)  |
| 30日 | 朝食<br>御飯<br>おかわいのみそ焼き<br>小松菜のソテー(小松菜・玉ねぎ・しめじ・コーン)<br>五目汁(鶏・里芋・大根・人参・ごぼう・ねぎ・あげ)                                      | 軟飯<br>おかわいのみそ焼き<br>小松菜のソテー(小松菜・玉ねぎ・しめじ・コーン)<br>五目汁(鶏・大根・人参・ねぎ)                                       | おかゆ<br>おかわいのとろろ煮<br>野菜の軟煮(小松菜・玉ねぎ)<br>スープ(大根・人参)                         |
|     | 午後<br>ちんすこう<br>牛乳   | トースト<br>スープ(小松菜・玉ねぎ)   | パン粥<br>スープ(小松菜・玉ねぎ)  |