

2022年11月 離乳食献立表

| | | 完了食 | | 後期食 | | | | 完了食 | | 後期食 | |
|-----|----|--|---|-----|----|---|---|-----|----|--|--|
| 1日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 揚げ豆腐(卵・鶏・ひじき・にんじん・しいたけ・さやえんどう) 野菜のソテー(こまつな・にんじん・もやし・ピーマン・コーン) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) | 全粥 揚げ豆腐(卵・鶏・ひじき・にんじん) 野菜の軟煮(こまつな・にんじん・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ) | 12日 | 昼食 | とん汁うどん(豚・だいこん・にんじん・さといも・ねぎ) ちくわの磯辺焼き バナナ | やわらかとん汁うどん(豚・だいこん・にんじん) | 24日 | 昼食 | 食パン 鶏肉のバーベキューソース きのこのバター醤油炒め(しめじ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・コーン) かぶのスープ(ベーコン・にんじん) | 食パン 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(玉ねぎ・にんじん) スープ(かぶ・にんじん) |
| | 午後 | しらすチャーハン(ひじき・にんじん・しいたけ・ピーマン) 牛乳 | 全粥(にんじん・しらす) スープ(こまつな・にんじん) | | 午後 | チーズ蒸しパン 牛乳 | チーズ蒸しパン スープ(だいこん・にんじん) | | 午後 | ちんすこう 牛乳 | ホットケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん) |
| 2日 | 昼食 | 御飯(軟飯) グリルチキン カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・にんじん・じゃがいも) 野菜スープ(はくさい・玉ねぎ・にんじん・えのき) | 全粥 グリルチキン 野菜の軟飯(きゅうり・にんじん・じゃがいも) スープ(はくさい・玉ねぎ・にんじん) | 14日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 干草焼き(卵・鶏・しいたけ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ) マカロニの和風炒め(ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ) みそ汁(キャベツ・にんじん・ねぎ) | 全粥 干草焼き(卵・鶏・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ) マカロニの軟煮(ツナ・玉ねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん) | 25日 | 昼食 | カレーライス(軟飯)(豚・さつまいも・玉ねぎ・にんじん) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) りんご | 全粥 豚肉の炒め煮(さつまいも・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん) 煮りんご |
| | 午後 | 焼うどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 牛乳 | やわらか焼うどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・にんじん) スープ(玉ねぎ・にんじん) | | 午後 | 牛乳もち 麦茶 | トースト スープ(玉ねぎ・にんじん) | | 午後 | そばめし(豚・にんじん) 牛乳 | やわらか塩焼きそば(豚・にんじん) スープ(キャベツ・にんじん) |
| 4日 | 昼食 | 御飯(軟飯) さばの塩焼き 小松菜のごまあえ(もやし・にんじん) 厚揚げと豚肉の煮物(豚・玉ねぎ) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・油揚げ・わかめ) | 全粥 かれい ¹ の照り焼き 野菜の軟飯(こまつな・にんじん) 豆腐と野菜の煮物(豚・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ) | 15日 | 昼食 | 御飯(軟飯) タンダーチキン かぼちゃサラダ(きゅうり・にんじん・干しぶどう) 大根と昆布の煮物(ツナ) みそ汁(チンゲン菜・えのき・玉ねぎ) | 全粥 鶏肉の照り焼き かぼちゃの軟煮(きゅうり・にんじん) 大根の軟煮(にんじん・ツナ) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) | 26日 | 昼食 | ブルコギ丼(軟飯)(豚・玉ねぎ・にんじん・にら) はくさいのコンソメスープ(えのき・にんじん) バナナ | ブルコギ丼(全粥)(豚・玉ねぎ・にんじん) はくさいのスープ(にんじん) バナナ |
| | 午後 | シュガートースト 牛乳 | トースト スープ(玉ねぎ・にんじん) | | 午後 | ふかし芋 牛乳 | さつまいもの軟煮 スープ(だいこん・にんじん) | | 午後 | さつまいもきんとん 牛乳 | さつまいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・にんじん) |
| 5日 | 昼食 | スタミナ丼(軟飯)(豚・にんじん・もやし・にら) はくさいの中華スープ(玉ねぎ・えのき) バナナ | スタミナ丼(全粥)(豚・にんじん・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・はくさい) バナナ | 16日 | 昼食 | 御飯(軟飯) さわらの幽庵焼き 白菜とほうれん草のおかあえ みそ汁(たまねぎ・あげ・にんじん) | 全粥 かれい ¹ の照り焼き 白菜とほうれん草の軟煮 スープ(たまねぎ・にんじん) | 28日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 鶏肉のパン粉焼き もやしの中華サラダ(きゅうり・にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・油あげ・にんじん) | 全粥 鶏肉のパン粉焼き 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・キャベツ) スープ(玉ねぎ・にんじん) |
| | 午後 | おにぎり(わかめ) 牛乳 | 全粥 スープ(はくさい・にんじん) | | 午後 | ショートブレッド(りんごジャム) 牛乳 | ホットケーキ スープ(ほうれん草・にんじん) | | 午後 | ちまき風おにぎり(鶏・にんじん・しいたけ・たけのこ) 牛乳 | 全粥(にんじん) スープ(キャベツ・にんじん) |
| 7日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 野菜マーボー豆腐(豚・玉ねぎ・なす・ピーマン) 大根のごま酢あえ(きゅうり・にんじん) 中華スープ(チンゲン菜・えのき・わかめ) | 全粥 野菜マーボー豆腐風(豚・玉ねぎ・なす) 大根の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(チンゲン菜・にんじん) | 17日 | 昼食 | 御飯(軟飯) コロッケ(じゃがいも・豚・玉ねぎ・にんじん) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・にんじん) 豆腐スープ(わかめ・ねぎ) | 全粥 肉じゃが(豚・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) 豆腐スープ(にんじん) | 29日 | 昼食 | 御飯(軟飯) さばのみぞ焼き 小松菜のソテー(玉ねぎ・にんじん・しめじ・コーン) 豆腐すまし汁(わかめ・ねぎ) | 全粥 かれい ¹ のみぞ焼き 小松菜の軟煮(玉ねぎ・にんじん) 豆腐スープ(にんじん) |
| | 午後 | おにぎり(菜飯・鮭) 牛乳 | 全粥(鮭) スープ(だいこん・にんじん) | | 午後 | シュガートースト 牛乳 | シュガートースト スープ(玉ねぎ・にんじん) | | 午後 | 炒めビーフン(豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ) 牛乳 | トースト スープ(こまつな・にんじん) |
| 8日 | 昼食 | 御飯(軟飯) かれいのトマトソース(玉ねぎ) じゃがいもきんぴら(にんじん) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)(さばだし・赤みそ) | 全粥 かれいのトマトソース(玉ねぎ) じゃがいものみぞ焼き(にんじん) 野菜炒め(キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン) みそ汁(こまつな・えのき・ねぎ) | 18日 | 昼食 | きのご飯(軟飯)(鶏・油揚げ・しめじ・しいたけ・えのき・まいたけ・にんじん) かれい ¹ のもみじ焼き(にんじん) 野菜炒め(キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン) みそ汁(こまつな・えのき・ねぎ) | 全粥 かれい ¹ の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん) スープ(こまつな・にんじん) | 30日 | 昼食 | 御飯(軟飯) なめたけつくね(玉ねぎ・にんじん) キャベツの和風サラダ(きゅうり・にんじん) 豚汁(だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ) | 全粥 つくね(玉ねぎ・にんじん) キャベツの軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(だいこん・にんじん) |
| | 午後 | かぼちゃクッキー 牛乳 | かぼちゃホットケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん) | | 午後 | ホットケーキ 牛乳 | トースト スープ(キャベツ・にんじん) | | 午後 | さつまいもモンブラン 牛乳 | さつまいもホットケーキ スープ(キャベツ・にんじん) |
| 9日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 鶏肉と野菜の甘酢煮(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ピーマン) ブロッコリーのマヨネーズあえ(にんじん・コーン) みそ汁(かぶ・玉ねぎ・わかめ) | 全粥 鶏肉と野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ブロッコリーの軟飯(にんじん) スープ(かぶ・玉ねぎ) | 19日 | 昼食 | 食パン(いちごジャム) クリームシチュー(鶏・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・りんご) ブロッコリーと人参のおかか和え | 食パン 鶏肉と野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ブロッコリーと人参の軟煮 スープ(玉ねぎ・にんじん) | | | | |
| | 午後 | 焼きびん(にんじん・チーズ) 牛乳 | 全粥(にんじん) スープ(ブロッコリー・にんじん) | | 午後 | おにぎり(昆布) 牛乳 | 全粥 スープ(ブロッコリー・にんじん) | | | | |
| 10日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン) こんにゃくの和風サラダ(きゅうり・にんじん・だいこん・もやし) まいたけのけんちん汁(鶏・豆腐・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ) | 全粥 豚肉と野菜の炒め煮(玉ねぎ・キャベツ・にんじん) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・だいこん) スープ(豆腐・だいこん・にんじん) | 21日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) 切干し大根のサラダ(きゅうり・にんじん・ちくわ) みそ汁(小松菜・にんじん・なめこ・ねぎ)(さばだし・赤みそ) | 全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・にんじん) スープ(小松菜・にんじん) | | | | |
| | 午後 | 甘食 牛乳 | ホットケーキ スープ(キャベツ・にんじん) | | 午後 | スコーン(いちごジャム) 牛乳 | ホットケーキ スープ(だいこん・にんじん) | | | | |
| 11日 | 昼食 | さつまいも御飯(軟飯) 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え(にんじん・きゅうり) 高野豆腐の煮物(ひじき・ツナ・にんじん) すまし汁(はくさい・えのき・ねぎ) | 全粥 鮭のみぞ焼き キャベツの軟煮(にんじん・きゅうり) 野菜の軟煮(じゃがいも・にんじん) スープ(はくさい・にんじん) | 22日 | 昼食 | 御飯(軟飯) 厚揚げのケチャップ煮(豚・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ピーマン) キャベツの和風サラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(もやし・だいこん・にんじん・わかめ) りんご | 全粥 豚肉と野菜の炒め煮(玉ねぎ・にんじん) キャベツの軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(だいこん・にんじん) 煮りんご | | | | |
| | 午後 | マカロニきな粉 牛乳 | ホットケーキ スープ(キャベツ・にんじん) | | 午後 | チーズボバケーキ(ほうれん草) 牛乳 | チーズボバケーキ(ほうれん草) スープ(キャベツ・にんじん) | | | | |

※野菜スティックが毎日つきます