



# 2023年11月 離乳食献立表



		完了食	後期食	初期食			完了食	後期食	初期食
1日	昼食	軟飯 たらのチーズ焼き(しめじ) 厚揚げと豚肉の煮物(玉ねぎ・にんじん) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ)	全粥 たらの照り焼き 豆腐と豚肉の煮物(玉ねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮 豆腐と野菜の軟煮(玉ねぎ・にんじん) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	16日	昼食	軟飯 コロック(じゃがいも・豚ひき・玉ねぎ・人参) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(チンゲン菜・もやし・ねぎ・わかめ)	全粥 肉じゃが(じゃがいも・豚ひき・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(チンゲン菜・人参)	10倍粥 かかれいと野菜の軟煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(チンゲン菜・人参)
	午後	かぼちゃクッキー 牛乳	かぼちゃのホットケーキ スープ(キャベツ・人参)	かぼちゃの軟煮 スープ(キャベツ・人参)		午後	シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
2日	昼食	軟飯 グリルチキン カミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・人参・じゃがいも) はるさめスープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	全粥 グリルチキン 野菜の軟煮(大豆・きゅうり・人参・じゃがいも) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(きゅうり・人参・じゃがいも) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	17日	昼食	ゆかり御飯(軟飯) かかれいのみみじ焼き(人参) ブロッコリーのカレー炒め(玉ねぎ・ピーマン・しめじ) 豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)	全粥 かかれいの照り焼き ブロッコリーとにんじんの軟煮 豆腐スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮 ブロッコリーとにんじんの軟煮 豆腐スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	焼きうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) 牛乳	やわらかうどん(豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(じゃがいも・人参)	とろとろうどん(キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(じゃがいも・人参)		午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(ブロッコリー・人参)	パン粥 スープ(ブロッコリー・人参)
4日	昼食	スタミナ丼(軟飯)(豚・人参・もやし・にら) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ・えのき)	スタミナ丼(全粥)(豚ひき肉・人参・玉ねぎ) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ)	10倍粥(人参・玉ねぎ) キャベツスープ(キャベツ・玉ねぎ)	18日	昼食	とん汁うどん(豚・大根・人参・さいも・ねぎ) ちくわ磯辺焼き バナナ	やわらかうどん(豚ひき肉・大根・人参) じゃがいもの軟煮 バナナ	とろとろうどん(しらす・大根・人参) じゃがいもの軟煮 バナナ
	午後	おにぎり(わかめ) 牛乳	全粥 スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
6日	昼食	軟飯 中華風厚焼き卵(にら・しいたけ・鶏ひき・ねぎ・人参) 大根のサラダ(人参・きゅうり・コーン) 中華スープ(チンゲン菜・えのき・わかめ)	全粥 厚焼き卵(鶏ひき・人参) 野菜の軟煮(人参・きゅうり・大根) スープ(チンゲン菜・人参)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・きゅうり・大根) スープ(チンゲン菜・人参)	20日	昼食	軟飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) ひじきの彩りサラダ(枝豆・ごぼう・人参・コーン) みそ汁(なめこ・小松菜・人参・ねぎ)	全粥 豚ひき肉の炒め煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(小松菜・人参)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(小松菜・人参)
	午後	おにぎり(鶏ひき・人参・しいたけ) 牛乳	全粥(鶏ひき・人参・玉ねぎ) スープ(大根・人参)	10倍粥(人参・玉ねぎ) スープ(大根・人参)		午後	そばめし(豚・キャベツ・人参) 牛乳	全粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)
7日	昼食	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋きんぴら(人参) みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	全粥 鶏肉の照り焼き じゃが芋の軟煮(人参) スープ(豆腐・人参)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮 じゃが芋の軟煮(人参) スープ(豆腐・人参)	21日	昼食	食パン(いちごジャム) 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・エリンギ・しいたけ・玉ねぎ・人参・コーン) かぶのスープ(ベーコン・人参)	食パン 鶏肉の照り焼き じゃがいもの軟煮(人参) かぶのスープ(人参)	パン粥 かかれいのとろとろ煮 じゃがいもの軟煮(人参) かぶのスープ(人参)
	午後	トースト(コーンマヨチーズ) 牛乳	トースト スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	ちんすこう 牛乳	ホットケーキ スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)
8日	昼食	軟飯 きのこハンバーグ(豚ひき・玉ねぎ・しめじ) 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) みそ汁(キャベツ・えのき)	全粥 ハンバーグ(豚ひき・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	22日	昼食	軟飯 なめたけつくね(鶏ひき・玉ねぎ・人参) キャベツの和風サラダ(きゅうり・人参) 豚汁(大根・人参・ごぼう・ねぎ) 煮りんご	全粥 つくね(鶏ひき・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(大根・人参) 煮りんご	10倍粥 かかれいと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(大根・人参) バナナ
	午後	甘食 牛乳	ホットケーキ スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	さつまいものケーキ 牛乳	さつまいものケーキ スープ(キャベツ・人参)	さつまいもの軟煮 スープ(キャベツ・人参)
9日	昼食	ひじきご飯(軟飯)(人参・ツナ) 鮭の西京焼き 生揚げと大根のそぼろ煮(ごぼう・人参・大根・しいたけ) すまし汁(はくさい・えのき・ねぎ)	全粥(人参) 鮭の照り焼き 大根のそぼろ煮(人参・大根) スープ(はくさい・人参)	10倍粥(人参) かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(はくさい・人参)	24日	昼食	軟飯 厚揚げのケチャップ煮(豚・玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン) パスタサラダ(きゅうり・人参・キャベツ) みそ汁(もやし・大根・人参・わかめ)	全粥 豆腐と豚ひき肉の炒め煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(大根・人参)	10倍粥 豆腐とかかれいのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・キャベツ) スープ(大根・人参)
	午後	ソフトクッキー(豆腐) 牛乳	ソフトクッキー(豆腐) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)		午後	おにぎり(さけ・わかめ) 牛乳	全粥(さけ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥 スープ(玉ねぎ・人参)
10日	昼食	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン) ツナサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) みそ汁(かぶ・玉ねぎ・わかめ)	全粥 豚ひき肉と野菜の炒め煮(玉ねぎ・キャベツ・人参) 野菜の軟煮(ツナ・キャベツ・人参・きゅうり) スープ(かぶ・玉ねぎ)	10倍粥 しらすと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・キャベツ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) スープ(かぶ・玉ねぎ)	25日	昼食	ブルコギ丼(軟飯)(豚・玉ねぎ・人参・にら) はくさいのスープ(人参・えのき)	肉野菜丼(全粥)(豚・玉ねぎ・人参) はくさいのスープ(人参)	10倍粥 かかれいと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) はくさいのスープ(人参)
	午後	焼びん(人参・あおりの・チーズ) 牛乳	全粥(人参) スープ(キャベツ・人参)	10倍粥(人参) スープ(キャベツ・人参)		午後	おにぎり(昆布) 牛乳	全粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)
11日	昼食	カレーライス(鶏・じゃがいも・玉ねぎ・人参) フレンチサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) 煮りんご	全粥 肉じゃが(鶏・じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) 煮りんご	10倍粥 かかれいと野菜のとろとろ煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) バナナ	27日	昼食	軟飯 鶏肉のパン粉焼き(粉チーズ) マカロニソテー(人参・玉ねぎ・ピーマン) みそ汁(人参・玉ねぎ・油あげ)	全粥 鶏肉のパン粉焼き(粉チーズ) マカロニの軟煮(人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
	午後	おにぎり(さけ) 牛乳	全粥(さけ・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥(人参) スープ(玉ねぎ・人参)		午後	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
13日	昼食	中華丼(軟飯)(豚・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・かまぼこ) 厚揚げの炒め物(豚ひき・玉ねぎ・人参・にら・しめじ) みそ汁(キャベツ・人参・ねぎ)	中華丼(全粥)(豚ひき肉・白菜・人参・玉ねぎ) 豆腐と野菜の軟煮(豚ひき・玉ねぎ・人参) スープ(キャベツ・人参)	10倍粥 しらすと野菜のとろとろ煮(白菜・人参・玉ねぎ) 豆腐と野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) スープ(キャベツ・人参)	28日	昼食	カレーライス(軟飯)(かぼちゃ・人参・玉ねぎ・れんこん・しめじ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり)	全粥 野菜の軟煮(豚ひき肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり)	10倍粥 野菜の軟煮(かかれい・かぼちゃ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり)
	午後	トースト 牛乳	トースト スープ(白菜・人参)	パン粥 スープ(白菜・人参)		午後	チーズサブレ 牛乳	トースト スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)
14日	昼食	軟飯 タンダーチキン(ヨーグルト) 切干大根のツナマヨサラダ(人参・きゅうり) みそ汁(チンゲン菜・えのき・玉ねぎ)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(大根・人参・きゅうり) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	10倍粥 かかれいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参・きゅうり) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	29日	昼食	ラーメン(豚・もやし・にら・人参・コーン) 野菜マーボー豆腐(豚ひき・玉ねぎ・なす・ピーマン) バナナ	やわらかラーメン(豚ひき肉・人参・玉ねぎ) マーボー豆腐風(豚ひき・玉ねぎ・人参) バナナ	とろとろうどん(しらす・人参・玉ねぎ) 豆腐のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) バナナ
	午後	ホットケーキ(粉チーズ) 牛乳	ホットケーキ(粉チーズ) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)		午後	スイートポテト 牛乳	さつまいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)	さつまいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)
15日	昼食	軟飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め(人参) 白菜のサラダ(人参・コーン・ハム) みそ汁(玉ねぎ・油あげ・わかめ)	全粥 豚ひき肉の炒め煮(玉ねぎ・人参) 白菜の軟煮(人参・じゃがいも) スープ(玉ねぎ・人参)	10倍粥 かかれいと野菜のとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 白菜の軟煮(人参・じゃがいも) スープ(玉ねぎ・人参)	30日	昼食	軟飯 揚げ豆腐(卵・鶏ひき・ひじき・人参・しいたけ・さやえんどう) 野菜のソテー(小松菜・人参・ベーコン・コーン) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ)	全粥 揚げ豆腐(卵・鶏ひき・ひじき・人参) 野菜の軟煮(小松菜・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	10倍粥 豆腐とかかれいのとろとろ煮(人参) 野菜の軟煮(小松菜・人参・玉ねぎ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
	午後	ふかしさつまいも 牛乳	ふかしさつまいも スープ(玉ねぎ・人参)	さつまいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	チャーハン(軟飯)(しらす・ひじき・人参・しいたけ・ピーマン) 牛乳	全粥(しらす・人参) スープ(小松菜・人参)	10倍粥(しらす・人参) スープ(小松菜・人参)

※野菜スティックが毎日つきます

※後期食の豚ひき肉は赤身を使っています。