

# 2019年度11月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	5~6か月(初期) 午前	7~8か月(中期) 午前	7~8か月 午後	9~11か月(後期) 午前	9~11か月 午後	使用している食材
1	金	10倍がゆ にんじんペースト 小松菜ペースト	7倍がゆ 鶏ささみ照り焼き煮 小松菜煮 みそ汁(かぶ) りんご ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 鶏ささみ照り焼き煮 小松菜煮 みそ汁(かぶ) りんご ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 にんじん かぶ りんご バナナ ヨーグルト せんべい しょうゆ 砂糖 味噌 片栗粉
2	16 土	10倍がゆ 白菜ペースト にんじんペースト	野菜そうすい きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	にんじんがゆ 野菜スープ	野菜そうすい きゅうり煮 わかめスープ オレンジ ミルク	にんじんがゆ 野菜スープ	米 白菜 にんじん 干し椎茸 きゅうり わかめ オレンジ チンゲン菜 玉ねぎ しょうゆ 塩
3	18 月	10倍がゆ じゃがいもペースト にんじんペースト	トマトがゆ ポテトマッシュ かぶのスープ りんご ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい	トマトがゆ ポテトマッシュ かぶのスープ りんご ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんせんべい	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん トマト じゃがいも きゅうり コーン かぶ りんご バナナ ヨーグルト せんべい 塩 しょうゆ 砂糖
4	19 火	10倍がゆ さつまいもペースト 豆腐ペースト	7倍がゆ 豆腐とひき肉の煮物 ひじき煮 みそ汁(麴) オレンジ ミルク	さつまいもがゆ 野菜のすまし汁	5倍がゆ 豆腐とひき肉の煮物 ひじき煮 みそ汁(麴) オレンジ ミルク	さつまいもがゆ 野菜のすまし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ ひじき 玉ねぎ にんじん いんげん 大豆 麴 ねぎ さつまいも しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
5	20 水	10倍がゆ 小松菜ペースト たらペースト	7倍がゆ 白身魚のあんかけ 大根煮 みそ汁(小松菜) りんご ミルク	にゅうめん	5倍がゆ 白身魚のあんかけ 大根煮 みそ汁(小松菜) りんご ミルク	にゅうめん	米 まだら にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 大根 さやえんどう 小松菜 りんご そうめん ツナ しょうゆ 塩 味噌 片栗粉
6	21 木	うどんペースト ブロッコリーペースト にんじんペースト	トマト煮込みうどん ブロッコリー煮 キャベツ煮 バナナ ミルク	おかがゆ 野菜スープ	トマト煮込みうどん ブロッコリー煮 キャベツ煮 バナナ ミルク	おかがゆ 野菜スープ	うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ コーン バナナ 米 キャベツ しょうゆ 塩 砂糖
7	22 金	10倍がゆ かれいペースト 白菜ペースト	7倍がゆ きれいの味噌煮 白菜煮 すまし汁 柿 ミルク	パンがゆ 野菜スープ	5倍がゆ きれいの味噌煮 白菜煮 すまし汁 柿 ミルク	トースト 野菜スープ	米 きれい 玉ねぎ 白菜 にんじん 麴 ねぎ 柿 食パン 味噌 しょうゆ 塩 片栗粉
8	30 土	うどんペースト じゃがいもペースト きゅうりペースト	野菜煮込みうどん マッシュポテト 大根スープ バナナ ミルク	青のりがゆ みそ汁(にんじん)	野菜煮込みうどん マッシュポテト 大根スープ バナナ ミルク	青のりがゆ みそ汁(にんじん)	うどん 玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 バナナ 米 青のり しょうゆ 塩 味噌
9	25 月	10倍がゆ キャベツペースト にんじんペースト	二色あんかけがゆ キャベツ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	二色あんかけがゆ キャベツ煮 チンゲン菜スープ オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 にんじん オレンジ 食パン ほうれん草 しょうゆ 砂糖
10	26 火	10倍がゆ ほうれん草ペースト 大根ペースト	7倍がゆ 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁(大根) 柿 ミルク	マカロニの ケチャップ煮	5倍がゆ 鮭のだし煮 ほうれん草煮 みそ汁(大根) 柿 ミルク	マカロニの ケチャップ煮	米 鮭 ほうれん草 にんじん 大根 柿 マカロニ 玉ねぎ コーン トマト しょうゆ 味噌 砂糖 片栗粉
11	27 水	パンがゆ かぼちゃペースト きゅうりペースト	パンがゆ 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 かぼちゃのポタージュ りんご ミルク	しらすがゆ にんじんスープ	トースト 鶏ささみと野菜煮 きゅうり煮 かぼちゃのポタージュ りんご ミルク	しらすがゆ にんじんスープ	食パン 鶏ささみ にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ 豆乳 りんご 米 しらす しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉
12	28 木	10倍がゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 納豆和え みそ汁(キャベツ) バナナ ミルク	パンがゆ(りんご) 野菜スープ	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 納豆和え みそ汁(キャベツ) バナナ ミルク	りんごパンケーキ 野菜スープ	米 鶏ひき肉 大根 にんじん 納豆 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ バナナ りんご しょうゆ 味噌 砂糖 豆乳 食パン
13	29 金	うどんペースト 玉ねぎペースト にんじんペースト	煮込みうどん 鶏ひき肉の煮物 きゅうり煮 りんご ミルク	ツナがゆ すまし汁	煮込みうどん 鶏ひき肉の煮物 きゅうり煮 りんご ミルク	ツナがゆ すまし汁	うどん にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 鶏ひき肉 きゅうり りんご 米 ツナ しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用しています。