

令和2年度11月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	9~11か月（後期） 午前	9~11か月（後期） 午後	使用している食材
2	16 月	5倍粥 鶏ささみの照り焼き煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁（かぶ） バナナ ミルク	にんじん蒸しパン	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん かぶ バナナ 小麦粉 砂糖 豆乳 しょうゆ 味噌
3	17 火	やわらか豆乳スパゲティ キャベツ煮 オニオンスープ オレンジ ミルク	納豆粥	スパゲティ 小松菜 にんじん ツナ ぶなしめじ キャベツ きゅうり かぶ オレンジ 米 納豆 葉ねぎ 豆乳 味噌 しょうゆ 粉チーズ
4	18 水	5倍粥 鶏つくね煮 にんじんと麩の煮つけ みそ汁（小松菜） オレンジ ミルク	しらす粥 野菜スープ（コーン）	米 鶏ひき肉 玉葱 ねぎ にんじん 麩 小松菜 玉葱 オレンジ しらす コーン 片栗粉 しょうゆ 砂糖 味噌 塩
5	19 木	5倍粥 たらと野菜煮 白菜煮 みそ汁（さつまいも） 煮りんご ミルク	バナナパンケーキ	米 たら にんじん 大根 白菜 ほうれん草 さつまいも りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 バナナ しょうゆ 片栗粉
6	20 金	キーマカレー風 ブロッコリー煮 きのコスープ 柿 ミルク	トースト 野菜スープ（にんじん）	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ブロッコリー ぶなしめじ 柿 食パン しょうゆ 砂糖 ケチャップ
7	21 土	鶏そぼろあんか粥 きゅうりスティック わかめスープ オレンジ ミルク	野菜そうすい	米 鶏ひき肉 にんじん きゅうり わかめ コーン オレンジ しょうゆ 砂糖 片栗粉
9	30 月	5倍粥 鶏肉と野菜の煮物 ひじき煮 みそ汁（豆腐） 柿 ミルク	トマトリゾット	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 ひじき 大豆 いんげん 豆腐 柿 しょうゆ 塩 砂糖 味噌 トマトケチャップ 粉チーズ
10	24 火	5倍粥 鮭のだし煮 小松菜の煮浸し すまし汁 バナナ ミルク	じゃがいもおやき	米 鮭 小松菜 にんじん 白菜 バナナ じゃがいも 青のり 片栗粉 しょうゆ 塩
11	25 水	味噌煮込みうどん 肉だんご煮 きゅうりスティック オレンジ ミルク	豆腐のあんかけ粥	うどん にんじん キャベツ コーン 鶏ひき肉 玉葱 きゅうり 豆腐 米 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ
12	26 木	5倍粥 鶏ささみのあんかけ 納豆和え みそ汁（大根） 煮りんご ミルク	かぼちゃ粥 にんじんスープ	米 鶏ささみ 玉葱 納豆 ほうれん草 にんじん 大根 葉ねぎ りんご かぼちゃ しょうゆ 砂糖 味噌 塩
13	27 金	5倍粥 白身魚の煮物 マッシュポテト みそ汁（玉葱） 柿 ミルク	みそおじや	米 まだら 玉葱 にんじん じゃがいも きゅうり コーン 柿 砂糖 しょうゆ 片栗粉 塩 味噌
14	28 土	煮込みうどん きゅうりスティック 大根スープ オレンジ ミルク	ツナ粥 オニオンスープ	うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 大根 オレンジ ツナ しょうゆ 砂糖

◎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