



令和 元年 11月 離乳食献立予定表



きたひだまり保育園

日付		後期食9～11ヶ月頃	材料	後期食9～11ヶ月頃	材料
1 18	金 月	①煮込みうどん ②青のりポテト ③ミニトマト	①うどん 鶏ひき肉 人参 わかめ だし 塩 醤油 ②じゃが芋 玉ねぎ 青のり 塩 ③ミニトマト	①納豆軟飯 ②長ねぎの味噌汁 ③じゃが芋とツナの煮物	①米 納豆 醤油 ②長ねぎ わかめ だし 味噌 ③じゃが芋 人参 ツナ缶 だし 醤油
2 16	土	①軟飯 ②豆腐のすまし汁 ③野菜とひき肉の味噌煮	①米 ②豆腐 長ねぎ だし 塩 醤油 ③鶏ひき肉 玉ねぎ チンゲン菜 だし 味噌 三温糖	①食パン ②ほうれん草のスープ ③かぼちゃとカレイのミルク煮	①食パン ②ほうれん草 玉ねぎ だし 塩 ③かぼちゃ カレイ 牛乳 塩
5 19	火	①軟飯 ②かぶのスープ ③肉団子とブロッコリーのケチャップ煮	①米 ②かぶ 小松菜 だし 塩 ③鶏ひき肉 パン粉 塩 ブロッコリー ケチャップ 三温糖	①さつま芋軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③カレイとかぶのバター煮	①米 さつま芋 ②小松菜 人参 だし 塩 醤油 ③カレイ かぶ だし バター
6 20	水	①しらす軟飯 ②白菜のすまし汁 ③大豆と野菜の味噌煮	①米 しらす ②白菜 万能ねぎ だし 塩 醤油 ③大豆 人参 いんげん だし 味噌	①コーンクリームペンネ ②人参のスープ ③バナナ	①ペンネ 玉ねぎ 鶏ひき肉 クリームコーン缶 塩 ②人参 白菜 だし 塩 ③バナナ
7 21	木	①軟飯 ②ほうれん草の味噌汁 ③豆腐とツナの煮物	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ だし 味噌 ③豆腐 ツナ缶 人参 さつま芋 だし 醤油	①食パン ②鶏ささ身と野菜のポトフ風スープ ③りんごとさつま芋の煮物	①食パン ②鶏ささ身 ほうれん草 玉ねぎ 人参 だし 塩 ③りんご さつま芋 三温糖
8 22	金	①ハヤシライス風 ②キャベツのスープ ③かぼちゃときゅうりのサラダ	①米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩 三温糖 ②キャベツ 玉ねぎ だし 塩 ③かぼちゃ きゅうり 卵なしマヨネーズ	①軟飯 ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイと大豆の煮物	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ だし 味噌 ③カレイ 大豆 キャベツ 人参 だし 醤油
9 30	土	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③じゃが芋と豆腐の煮物	①米 ②大根 人参 だし 塩 醤油 ③じゃが芋 豆腐 玉ねぎ だし 醤油	①軟飯 ②じゃが芋の味噌汁 ③大根のひき肉あんかけ	①米 ②じゃが芋 豆腐 だし 味噌 ③大根 鶏ひき肉 玉ねぎ だし 醤油 三温糖 片栗粉
11 25	月	①軟飯 ②さつま芋とかぼちゃの味噌汁 ③鶏団子の野菜あんかけ	①米 ②さつま芋 かぼちゃ だし 味噌 ③鶏ひき肉 パン粉 塩 小松菜 人参 だし 醤油 三温糖 片栗粉	①かぼちゃ軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③大根とカレイの味噌煮	①米 かぼちゃ ②小松菜 人参 だし 塩 ③大根 カレイ だし 味噌 三温糖
12 26	火	①軟飯 ②キャベツのスープ ③カレイとほうれん草のミルク煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ だし 塩 ③カレイ ほうれん草 かぶ 牛乳 塩	①食パン ②ほうれん草のスープ ③豆腐とキャベツのケチャップ煮	①食パン ②ほうれん草 玉ねぎ だし 塩 ③豆腐 キャベツ 人参 ケチャップ 塩 三温糖
13 27	水	①軟飯 ②わかめのすまし汁 ③カレイの照り焼き風 ④スティック野菜	①米 ②わかめ 長ねぎ だし 塩 醤油 ③カレイ だし 醤油 三温糖 片栗粉 ④きゅうり 人参 塩	①野菜とひき肉のあんかけうどん ②きゅうりのしらす和え ③バナナ	①うどん 鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 だし 塩 醤油 片栗粉 ②きゅうり しらす 醤油 ③バナナ
14 28	木	①人参とツナの軟飯 ②豆腐の味噌汁 ③かぶとわかめの和え物	①米 人参 ツナ缶 ②豆腐 小松菜 だし 味噌 ③かぶ わかめ 醤油	①軟飯 ②かぶのスープ ③カレイとじゃが芋のチーズ煮	①米 ②かぶ 小松菜 だし 塩 ③カレイ じゃが芋 人参 だし 粉チーズ
15 29	金	①しらす軟飯 ②お麴のすまし汁 ③豆腐と根菜の煮物	①米 しらす ②麴 水菜 だし 塩 醤油 ③豆腐 大根 人参 だし 醤油	①軟飯 ②大根の味噌汁 ③さつま芋のひき肉あんかけ ④りんご煮	①米 ②大根 人参 キャベツ だし 味噌 ③さつま芋 鶏ひき肉 だし 醤油 三温糖 片栗粉 ④りんご