

令和2年11月離乳午前食献立表 No. 1

日付	曜	中期後半		後期	
		①全がゆ	②キャベツスープ	①軟飯	②キャベツスープ
6 20	金	③ピーマンとひき肉煮	④もやしと胡瓜煮	③ピーマンとひき肉煮	④もやしと胡瓜煮
7 21	土	①煮込みうどん(人参)		①煮込みうどん(人参)	
		③豆腐煮	④さつま芋煮	③豆腐煮	④さつま芋煮
9 24	火	①全がゆ	②人参のみぞ汁	①軟飯	②人参のみぞ汁
		③白身魚煮	④チングン菜とキャベツ煮	③白身魚煮	④チングン菜とキャベツ炒め
10	火	①全がゆ	②キャベツスープ	①軟飯	②キャベツスープ
		③ささみあん	④人参と胡瓜煮	③ささみの唐揚げ	④人参と胡瓜煮
11 25	水	①全がゆ	②白菜のみぞ汁	①軟飯	②白菜のみぞ汁
		③人参とひき肉煮	④小松菜ともやし煮	③人参とひき肉煮	④小松菜ともやし煮
12 26	木	①全がゆ	②じゃが芋スープ	①軟飯	②じゃが芋スープ
		③大豆と人参煮	④ブロッコリーとコーン煮	③大豆と人参煮	④ブロッコリーとコーン煮
13 27	金	①全がゆ	②大根のみぞ汁	①軟飯	②大根のみぞ汁
		③白身魚煮	④人参といんげん煮	③白身魚煮	④人参といんげん炒め
14 28	土	①にゅうめん(ピーマン・玉ねぎ)		①にゅうめん(ピーマン・玉ねぎ)	
		③じゃが芋とひき肉煮	④ブロッコリー煮	③じゃが芋とひき肉煮	④ブロッコリー煮
2 16/30	月	①全がゆ	②チングン菜のみぞ汁	①軟飯	②チングン菜のみぞ汁
		③白身魚煮	④人参といんげん煮	③白身魚の唐揚げ	④人参といんげん炒め
17	火	①全がゆ	②玉ねぎのみぞ汁	①軟飯	②玉ねぎのみぞ汁
		③豆腐煮	④もやしと人参煮	③豆腐煮	④もやしと人参煮
4 18	水	①にゅうめん(キャベツ)		①にゅうめん(キャベツ)	
		③じゃが芋とひき肉煮	④人参とコーン煮	③じゃが芋とひき肉煮	④人参とコーン煮
5	木	①全がゆ	②みつばスープ	①軟飯	②みつばスープ
		③ささみあん	④キャベツと胡瓜煮	③ささみあん	④キャベツと胡瓜煮
19	木	①全がゆ	②玉ねぎスープ	①軟飯	②玉ねぎスープ
		③ささみあん	④ブロッコリーとトマト煮	③ささみあん	④ブロッコリーとトマト煮

令和2年11月離乳午後食献立表 No. 2

日付	曜	中期後半		後期	
		①にゅうめん(白菜)		①にゅうめん(白菜)	
6 20	金	②じゃが芋としらす煮	④ピーマン煮	③じゃが芋としらす煮	④ピーマン煮
7 21	土	①全がゆ	②白菜スープ	①軟飯	②白菜スープ
		③白身魚煮	④胡瓜煮	③白身魚煮	④胡瓜煮
9	月	①全がゆ	②みつばのみぞ汁	①軟飯	②みつばのみぞ汁
		③豆腐と人参煮	④キャベツ煮	③豆腐と人参炒め	④キャベツ煮
10 24	火	①全がゆ	②人参スープ	①軟飯	②人参スープ
		③白身魚煮	④かぶと胡瓜煮	③白身魚煮	④かぶと胡瓜煮
11 25	水	①全がゆ	②ほうれん草スープ	①軟飯	②ほうれん草スープ
		③ささみと玉ねぎ煮	④南瓜煮	③ささみと玉ねぎ炒め	④南瓜煮
12 26	木	①全がゆ	②玉ねぎのみぞ汁	①軟飯	②玉ねぎのみぞ汁
		③チングン菜としらす煮	④人参煮	③チングン菜としらす炒め	④人参煮
13 27	金	①全がゆ	②かぶのスープ	①軟飯	②かぶのスープ
		③いんげんとひき肉煮	④大根煮	③いんげんと挽き肉炒め	④大根煮
14 28	土	①全がゆ	②もやしスープ	①軟飯	②もやしスープ
		③白身魚煮	④ほうれん草と人参煮	③白身魚煮	④ほうれん草と人参煮
2 16/30	月	①全がゆ	②玉ねぎスープ	①軟飯	②玉ねぎスープ
		③さつま芋とひき肉煮	④キャベツ煮	③さつま芋とひき肉煮	④キャベツ煮
17	火	①全がゆ	②じゃが芋のみぞ汁	①軟飯	②じゃが芋のみぞ汁
		③白身魚煮	④ピーマンともやし煮	③白身魚煮	④ピーマンともやし煮
4 18	水	①全がゆ	②みつばスープ	①軟飯	②みつばスープ
		③豆腐煮	④ピーマンと白菜煮	③豆腐煮	④ピーマンとひき肉煮
5 19	木	①全がゆ	②大根のみぞ汁	①軟飯	②大根のみぞ汁
		③じゃが芋とひき肉煮	④人参とコーン煮	③じゃが芋とひき肉煮	④人参とコーン煮

## 令和2年11月 完了食献立表



日付	曜				主な材料		
		午前おやつ	午前食	午後食	脂や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
6 20	金	①ヨーグルト	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・小麦粉 バター・油 カレーフレーク ごま油・ごま	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参・ビーマン レーズン・キャベツ えのき・もやし 胡瓜
7 21	土	①クラッカー	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②人参スープ ⑥りんごジュース ⑦フルーツ	うどん・米 さつま芋 エッグケア	豚肉・豆腐 油揚げ ツナ	大根 人参・あさつき いんげん・コーン レーズン・ビーマン
9 24火	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	①フルーチェ ②人参のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑦フルーツ	米・ごま 油 フルーチェ	油揚げ・みそ カレイ 牛乳	わかめ・チングン菜 人参・キャベツ もも缶
10	火	⑥牛乳	①菜漬 ②清汁(キャベツ・あさつき) ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①五目やきそば ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・中華めん ごま・油 片栗粉 えび 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ・あさつき にんにく・生姜 人参・胡瓜・レーズン 葉めし・白菜・椎茸
11 25	水	①クラッcker	①中華丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	①マフィン ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・片栗粉 ごま油・油 マフィン素 牛乳	豚肉・みそ なると 納豆 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干椎茸・ビーマン わかめ・長ねぎ 小松菜・もやし
12 26	木	①ピスケット	①ツナサンド ②大豆のシチュー ④プロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①備蓄用お赤飯 ②じゃが芋スープ ⑥牛乳 ⑦フルーツ	食パン・じゃが芋 備蓄用お赤飯 エッグケア 油・ホワイトソース	ツナ・大豆 鶏肉	キャベツ・パセリ 人参・玉ねぎ・コーン プロッコリー・もやし
13 27	金	①ピスケット	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③タラのコーン焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①チーズトースト ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・小麦粉 バター・エッグケア 里芋・油 食パン	みそ・たら 鶏肉・チーズ 牛乳	大根・みつば・玉ねぎ コーンクリーム 干椎茸・人参 いんげん
14 28	土	①クラッcker	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③プロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①夕焼けおにぎり ②ビーマンと玉ねぎスープ ⑥りんごジュース ⑦フルーツ	スパゲティ 米・油 じゃが芋	豚肉	ビーマン・人参・しめじ 玉ねぎ・白菜・わかめ プロッコリー・人参 玉ねぎ・プロッコリー
2 16/30	月	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③さばの竜田揚げ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ナポリタン ②チングン菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・スパゲティ 油・片栗粉 豚肉 牛乳	さば・竹輪 豚肉 牛乳	チングン菜・玉ねぎ 生姜・切干大根 人参・いんげん ビーマン
	火	①クラッcker	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①揚げパン ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・ごま しらたき 油 バターロール	みそ・豆腐 豚肉 きなこ 牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし ゆかり
4 18	水	⑥りんごジュース	①みそラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①舞茸ごはん ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑦フルーツ	中華めん 米・油・ごま油 エッグケア じゃが芋	豚肉・みそ ベーコン 油揚げ 牛乳	キャベツ・もやし にら・長ねぎ・人参 玉ねぎ・まいだけ
5	木	⑥牛乳	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①さつま芋グラッセ ②みつばスープ ⑥牛乳 ⑦フルーツ	米・春雨 マカロニ・油 エッグケア さつま芋・バター	豚肉 牛乳	みつば・もやし 人参・玉ねぎ・生姜 キャベツ・胡瓜 レーズン・りんご

★ 週 生 日 表 ★

19	木	⑥牛乳	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④プロッコリー ④-2ミニトマト ⑤フルーツ	①誕生日ケーキ ⑥フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 油・ケーキ 片栗粉	ベーコン 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねギ 椎茸・チングン菜 生姜・プロッコリー にんにく・ミニトマト
----	---	-----	--	-------------------------	-----------------------	------------------------------	---

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。