

令和4年11月離乳食献立表 No. 1

日付		曜	初期	
1	15/29	火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④じゃが芋
2	16/30	水	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ④カリフラワー ④キャベツ
4	18	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ④胡瓜 ④じゃが芋
5	19	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④キャベツ ④胡瓜
7	21	月	①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋	野菜マッシュ ④小松菜 ④もやし
8	22	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④南瓜
9		水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④チンゲン菜 ④人参
10	24	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ④胡瓜 ④もやし
11	25	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④人参 ④小松菜
12	26	土	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ④もやし ④ほうれん草
14	28	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④いんげん ④玉ねぎ
17	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④白菜 ④さつま芋

日付	曜	中期前半		中期後半	後期
1	15/29	火	①煮込みうどん（キャベツ・人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ・人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（キャベツ・人参） ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮
2	16/30	水	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとキャベツ煮
4	18	金	①5分がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮
5	19	土	①5分がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮
7	20	月	①5分がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
8	22	火	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎと挽肉あん ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎと挽肉あん ④南瓜煮	①にゅうめん（人参） ③玉ねぎと挽肉あん ④南瓜煮
9		水	①5分がゆ ②大根スープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
10	24	木	①5分がゆ ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③白身魚煮 ④胡瓜ともやし煮
11	25	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参と挽肉あん ④小松菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参と挽肉あん ④小松菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③人参と挽肉あん ④小松菜煮
12	26	土	①5分がゆ ②みつばのスープ ③人参としらす煮 ④もやしとほうれん草煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③人参としらす煮 ④もやしとほうれん草煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③人参としらす煮 ④もやしとほうれん草煮
14	28	月	①5分がゆ ②人参スープ ③白身魚煮 ④いんげんと玉ねぎ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④いんげんと玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚煮 ④いんげんと玉ねぎ煮
17		木	①煮込みうどん（大根） ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（大根） ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（大根） ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜			
		中期後半	中期後半	後期
1 15/29	火	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゅが芋煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゅが芋煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とじゅが芋煮
2 16/30	水	①5分がゆ ②いんげんのみそ汁 ③人参と挽肉あん ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②いんげんのみそ汁 ③人参と挽肉あん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③人参と挽肉あん ④キャベツと胡瓜煮
17	木	①5分がゆ ②麸のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②麸のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麸のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮
4 18	金	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮
5 19	土	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツともやし煮
7 21	月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮
8 22	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮
9	水	①5分がゆ ②麸のみそ汁 ③豆腐とチンゲン菜煮 ④プロッコリー煮	①全がゆ ②麸のみそ汁 ③豆腐とチンゲン菜煮 ④プロッコリー煮	①軟飯 ②麸のみそ汁 ③豆腐とチンゲン菜煮 ④プロッコリー煮
10 24	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜煮
11 25	金	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮
12 26	土	①5分がゆ ②麸のみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜煮	①全がゆ ②麸のみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜煮	①軟飯 ②麸のみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜煮
14 28	月	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と玉ねぎ煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と玉ねぎ煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と玉ねぎ煮

日付	曜				主な材料		
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 15/29	火	⑥牛乳	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③蠅製豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①マープルマフィン ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま マフィンの素 ココア 油	豆腐・みそ 牛乳	人参・いんげん なめこ・あさつき キャベツ・もやし ゆかり
2 16/30	水	①ヨーグルト	①みそちやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺・ごま油 じゃが芋 米・もち米 エッグケア	豚肉・ベーコン 鶏肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 玉ねぎ・人参 椎茸
4 18	金	①ピスケット	①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①セサミトースト ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・バター・油 カレールウ・ごま マカロニ・マーガリン エッグケア・食パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ
5 19	土	⑥牛乳	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みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん さつま芋・エッグケア 米	豚肉・豆腐 ツナ 牛乳	人参・大根 あさつき・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン
7 21	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チンゲン菜のソテー ^{11日} ⑤フルーツ	①フルーチェ ②みそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・ごま・油 フルーチェ 油揚げ カレイ・牛乳 桃缶	油揚げ・みそ カレイ・牛乳	わかめ・チンゲン菜 人参・キャベツ
8 22	火	⑥牛乳	①ハムコーンサンド ②大豆のシチュー ④プロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・エッグケア じゃが芋・油 ホワイトソース ごま	ハム・大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	コーン・玉ねぎ 人参・パセリ プロッコリー・もやし ゆかり
9	水	①クラッカー	①菜飯 ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①おやつ春巻き ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・油 じゃが芋・片栗粉 さつま芋・バター 牛乳	みそ・鶏肉 チーズ 牛乳	菜めし・あさつき しょうが・にんにく 人参・キャベツ・胡瓜 レーズン・りんご
10 24	木	⑥牛乳	①米飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③麸のみぞ焼き ④カリフラワーのソテー ^{11日} ⑤フルーツ	①オレンジむしばん ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・エッグケア ホットケーキミックス 油・ママードージャム	鮭・牛乳	大根・みつば・玉ねぎ カリフラワー・人参 キャベツ・ピーマン
11 25	金	①ピスケット	①麻婆豆腐丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①世界の料理ミートパイ ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④南瓜サラダ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉・ごま油 ココア・バター 油・片栗粉・エッグケア 卵(11日)	豆腐・豚肉 みそ・牛乳	長葱・干椎茸・南瓜 人参・にんにく 生姜・えのき・わかめ 胡瓜・レーズン
12 26	土	⑥牛乳	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 ^{11日} ④フルーツ	①大学芋 ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ・油 じゃが芋 さつま芋・ごま	豚肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・白菜 プロッコリー
14 28	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①マカロニきなこ ②みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・マカロニ きなこ・牛乳	みそ・鶏 きなこ・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 大根おろし・切干大根 人参・干椎茸・いんげん
17	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 ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 油・ケーキ 片栗粉	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ 椎茸・チンゲン菜 生姜・プロッコリー・にんにく

★お楽しみ給食★

17	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 ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 油・ケーキ 片栗粉	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ 椎茸・チンゲン菜 生姜・プロッコリー・にんにく
----	---	-----	--	----------------------	-----------------------	----------------------	--