

# 11月 離乳食献立表



- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和3年

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）			2回食（午後）				
月令	離乳初期		離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期		離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料
1	月	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 野菜とツナのそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 野菜とツナのそぼろ煮 すまし汁 みかん		米 ツ水煮缶 人参 キャベツ 沖縄豆腐 玉 ねぎ おつゆ麩 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	
2	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 人 参 玉ねぎ ほうれ ん草 キャベツ りん ご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 玉 ねぎ キャベツ 小松 菜	
4	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 鮭 ほうれん草 玉 ねぎ 人参 白菜 絹 ごし豆腐 トマト オレ ンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん 草 おつゆ麩 さつま 芋	
5	金	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 りんご	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 かぼちゃ そうめん 玉ねぎ	
6	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 絹ごし豆腐 キャベツ 大根 あ おさピーマン みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 大根 キャベツ	
8	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 大 根 ほうれん草 イ ゲン キャベツ みか ん	おじや 南瓜ミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 キャベツ 人参 かぼちゃ	
9	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 おつ ゆ麩 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 トマト あ おさ 玉ねぎ	
10	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 チンゲン菜のすまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 チンゲン菜のすまし汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン 菜 玉ねぎ 人参 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 チンゲン菜 しら す干し 人参 キャ ベツ	
11	木	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鮭のクリーム煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鮭のクリーム煮 すまし汁 みかん	米 鮭 玉ねぎ プ ロシーロ 無塩バター 白菜 人参 おつゆ麩 玉ねぎ ミカン	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 チンゲン菜 しら す干し 玉ねぎ トマ ト レタス	
12	金	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 じゃが芋 プロシーロ 人参 冬 瓜 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ 南瓜のおやき	おじや そうめんトトロスープ 南瓜のおやき	米 人参 しらす干 し そうめん プロシ ーロ 南瓜 きな粉 無塩バター	
13	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 野菜とツ水煮のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 野菜とツ水煮のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツ水煮缶 人 参 玉ねぎ チンゲ ン菜 しらす干し バナナ	おじや さつま芋の甘煮	おじや 焼き野菜	米 人参 チンゲ ン菜 さつま芋 玉ね ぎ 無塩バター	
15	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐団子のみみじあんかけ そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐団子のみみじあんかけ そうめんトトロスープ バナナ	米 沖縄豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 そうめん ほうれん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 イゲン トマト 玉ねぎ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

# 11月



令和3年

【NO2】

作成栄養士仲田栄子

回数	1回食（午前）				2回食（午後）			
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料	
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）		
16	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のみみじおろし煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみみじおろし煮 すまし汁 りんご	米 赤魚 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 キャベツ
17	水	つぶしかゆ キャベツのペースト	全がゆ お肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 お肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒキ肉 豚ヒキ肉 ビーマン 人参 玉ねぎ 南瓜 おつゆ麩 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 玉ねぎ おつゆ麩 人参 キャベツ
18	木	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 魚の野菜あん すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あん すまし汁 オレンジ	米 白身魚 もやし 人参 トマト 大根 オレンジ	パン粥（きな粉） すまし汁	ココロトースト すまし汁	食パン きな粉 無塩バター おつゆ麩 人参 もやし
19	金	お弁当会				お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい ヨーグルト	お米のせんべい プレーンヨーグルト
20	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 南瓜 そうめん 玉ねぎ
22	月	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 鮭のクリーム煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鮭のクリーム煮 すまし汁 りんご	米 鮭 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ りんご	パン粥 すまし汁	ココロトースト すまし汁	食パン 無塩バター チンゲン菜 人参
24	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 青菜のすまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ 青菜のすまし汁 みかん	米 鶏ヒキ肉 豚ヒキ肉 （後期）玉ねぎ なす ホールトマト ほうれん草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ なす おつゆ麩
25	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐と大根のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉と大根の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 豚肉 （後期）大根 人参 小松菜 おつゆ麩 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 さつま芋 玉ねぎ
26	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 人参 トマト 冬瓜 オレンジ	おじや 南瓜の甘煮	おじや 焼き野菜	米 人参 玉ねぎ 南瓜 無塩バター
27	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒキ肉 人参 玉ねぎ キャベツ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 沖縄豆腐 小松菜
29	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 白身魚のクリーム煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 白身魚のクリーム煮 すまし汁 みかん	米 白身魚 絹ごし豆腐 ほうれん草 白菜 イカダ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん草 白菜 人参
30	火	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ツナ入りそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツナ煮缶 なす 玉ねぎ 南瓜 みかん	おじや 南瓜の甘煮	おじや 焼き野菜	米 赤ピーマン 玉ねぎ 南瓜 無塩バター

