

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4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	形態	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			
		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)		
1	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ナスのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ナスのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 ナス 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アロクリア 玉ねぎ さつま芋 人参		
2	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 羽水煮 小松菜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ほうれん草 さつま芋 おつゆ 麩		
3	木	文化の日(休園)								
4	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 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 鶏肝肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 さつま芋 南瓜 オレンジ	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		
5	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 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ おつゆ 麩 あおさ さつま芋 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 チンゲン菜 アロクリア		
7	月	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 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 みかん	米 鶏肝肉 大根 ごぼう アロクリア レタス じゃが芋 玉ねぎ みかん	おじや おやき	おじや おやき	米 レタス 人参 じゃが芋 青のり 無塩バター		
8	火	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 ひき人参 インゲン 玉ねぎ 小松菜 しらす干し トマト 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		
9	水	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 りんご チンゲン菜のすまし汁	全がゆ→軟飯 豚肉の炒め煮 りんご チンゲン菜のすまし汁	米 鶏肝肉 豚ヒレ肉(後期のみ) アロクリア 玉ねぎ パプリカ しらす干し チンゲン菜 人参 白菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁 南瓜のおやき	米 レタス しらす干し 南瓜 白菜 きな粉 無塩バター		
10	木	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 柿	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 柿	米 沖縄豆腐 玉ねぎ アロクリア ヒジキ 白菜 人参 おつゆ 麩 トマト 柿	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		
11	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	全がゆ→軟飯 ツナ入りそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	米 羽水煮 じゃが芋 人参 アロクリア そうめん 玉ねぎ みかん	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン キャベツ 人参 しらす干し		
12	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 ほうれん草 人参 キャベツ さつま芋 みかん	おじや さつま芋の甘煮	おじや 焼き野菜	米 人参 アロクリア さつま芋 玉ねぎ 無塩バター(後期のみ)		
14	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐団子のもみじあんかけ バナナ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 豆腐団子のもみじあんかけ バナナ そうめんトトロスープ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 鶏肝肉 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 インゲン トマト 玉ねぎ		
15	火	つぶしかゆ 人参ペースト	納豆がゆ 魚のもみじおろし煮 すまし汁 りんご	納豆がゆ 魚のもみじおろし煮 すまし汁 りんご	米 納豆 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 アロクリア キャベツ		

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和4年

【 NO 2 】

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	水	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 玉ねぎ ほうれん草 しらす干し キャベツ ジャガイモ
17	木	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 魚の野菜あん ゆし豆腐(離乳) みかん	全がゆ→軟飯 魚の野菜あん ゆし豆腐(離乳) みかん	米 白身魚 もやし トマト 人参 ゆし豆腐 玉ねぎ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もずくおつ ゆ麩 南瓜 玉ねぎ
18	金	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 豆腐の野菜あん すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あん すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 人参 ほうれん草 冬瓜 あお さ キャベツ りんご	おじや すまし汁 南瓜のおやき	おじや すまし汁 南瓜のおやき	米 プローリー 人参 玉ねぎ おつゆ麩 小松菜 南瓜 きな 粉 無塩バター
19	土	親子DEミニ運動会						
21	月	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ ト マト 人参 沖縄豆腐 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 レタス ゴボウ 小松菜 大根
22	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のおろしあんかけ 青菜のすまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉のおろしあんかけ 青菜のすまし汁 みかん	米 鶏ヒ肉 れんこん パプリカ 小松菜 ジャ ガイモ ほうれん草 玉ねぎ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつまいも 玉ねぎ 白菜 プローリー 沖 縄豆腐
23	水	勤労感謝の日(休園)						
24	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 みかん	米 鮭 玉ねぎ 人 参 ほうれん草 おつ ゆ麩 白菜 大根 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し プ ローリー 南瓜 玉ね ぎ
25	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	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 沖縄豆腐 人参 プローリー もずく 冬瓜 みかん	おじや おやき	おじや おやき	米 小松菜 玉ねぎ ジャガイモ 青のり 無 塩バター
26	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 鶏ヒ肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 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
28	月	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ シラス入りそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 シラス入りそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 しらす干し ジャ ガイモ 大根 りんご 人参	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 インゲン プローリー そうめん
29	火	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 鮭のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鮭のクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭 白菜 人参 キャベツ 沖縄豆腐 南瓜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜
30	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナとナスのそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ツナとナスの炒め煮 すまし汁 みかん	米 ツナ煮 プロー リー 人参 玉ねぎ ほうれん草 おつゆ麩 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ チンゲン菜 しらす干し おつゆ麩

