

# 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5年度

【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	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 みかん	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツナ水煮 なす 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 さつまいも おつゆ麩		
2	木	つぶしかゆ さつまいもペースト	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 ほうれん草 玉ねぎ 南瓜 人参 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		
3	金	文化の日(休園)								
4	土	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒキ肉 バブリカ インゲン 大根 もずく バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 大根 キャベツ		
6	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 鶏ヒキ肉 大根 ブロッコリー 玉ねぎ おつゆ麩 ほうれん草 ごぼう みかん	おじや おやき	おじや おやき	米 人参 小松菜 じゃが芋 青のり 無塩バター		
7	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 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 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 沖縄豆腐 オレンジ	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 もやし ほうれん草		
8	水	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 りんご	米 鶏ヒキ肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	おじや 南瓜のおやき	おじや 南瓜のおやき	米 キャベツ 小松菜 南瓜 きな粉 無塩バター		
9	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 人参 おつゆ麩 みかん	おじや うどんスープ	おじや うどんスープ	米 小松菜 しらす干し 玉ねぎ うどん 白菜 南瓜		
10	金	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 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あん すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 ごぼう 鶏ひき肉 みかん	おじや おやき	おじや レバー入りおやき	米 人参 しらす干し じゃが芋 無塩バター 青のり (後期のみ 豚レバー 無塩バター)		
11	土	つぶしかゆ さつまいもペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ バナナ	米 沖縄豆腐 人参 そうめん ブロッコリー ほうれん草 バナナ	おじや さつまいもの甘煮	おじや 焼き野菜	米 人参 レタス さつまいも 玉ねぎ (後期のみ 無塩バター)		
13	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 バナナ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 バナナ そうめんトトロスープ	米 ツナ水煮 玉ねぎ 白菜 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 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草		
14	火	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 トマト 玉ねぎ 人参 白菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ しらす干し 小松菜 沖縄豆腐		
15	水	つぶしかゆ ポテトのペースト	全がゆ ツナとポテトトロロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとポテトトロロ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ おつゆ麩 南瓜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 玉ねぎ しらす干し 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5年度

【 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	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もずく おつゆ麩 キャベツ 玉ねぎ
17	金	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 あおさ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロテリン 玉ねぎ おつゆ麩 小松菜
18	土	つぶしかゆ 大根ペースト	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 人参 インゲン チンゲン菜 おつゆ麩 みかん			
20	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 トマト 玉ねぎ 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 キャベツ しらす干し 小松菜 大根
21	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 みかん そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ みかん そうめんトトロスープ	米 鶏むね肉 インゲン 人参 玉ねぎ そうめん 小松菜 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロテリン 玉ねぎ あおさ ほうれん草 沖縄豆腐
22	水	つぶしかゆ 白菜ペースト	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 パプリカ 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩 白菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し レタ トマト 南瓜 じゃが芋
23	木	勤労感謝の日(休園)						
24	金	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ みかん	米 沖縄豆腐 人参 プロテリン 小松菜 もやし 豆乳 みかん	おじや おやき	おじや おやき	米 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 青のり 無塩バター
25	土	つぶしかゆ キャベツペースト	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 しらす干し 小松菜 玉ねぎ 南瓜 バナナ	おじや さつま芋の甘煮	おじや 焼き野菜	米 人参 キャベツ さつま芋 玉ねぎ (後期のみ 無塩バター)
27	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 プロテリン 人参 白菜 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 しらす干し そうめん 人参 ほうれん草 インゲン
28	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ ツナのコーンクリーム煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナのコーンクリーム煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 パプリカ 玉ねぎ コーンクリーム缶 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	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 (後期のみ 無塩バター) 南瓜 玉ねぎ
29	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	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 ベに鮭 玉ねぎ 人参 ほうれん草 おつゆ麩 豆乳 みかん	おじや コーンクリームスープ	おじや コーンクリームスープ	米 インゲン 玉ねぎ プロテリン しらす干し コーンクリーム缶
30	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のもみじおろし煮 すまし汁 りんご	米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 りんご	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 小松菜 納豆 人参 プロテリン

