



# 2023年度 11月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料			中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー				エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (水)	トマト煮込みうどん さつまいもかぼちゃのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	トマト煮込みうどん さつまいもかぼちゃのサラダ 野菜スープ(汁のみ) 果物	トマト煮込みうどん さつまいもかぼちゃのサラダ 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん さつまいも 米	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	トマト 人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 かぶ含め煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 かぶ含め煮 高野豆腐の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 かぶ含め煮 高野豆腐の味噌汁 果物 焼きいも 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも	鶏肉 高野豆腐 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ かぶ キャベツ
			おかかおにぎり 牛乳									
2 16 30 (木)	ごはん 蒸し鮭 豆腐のだし煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 豆腐のだし煮 白菜とろとろ汁 果物	ごはん 蒸し鮭 豆腐のだし煮 白菜とろとろ汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鮭 豆腐 かつお節 きな粉 牛乳	白菜 ほうれん草 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 豆腐バーグ キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐バーグ キャベツサラダ ミネストローネ 果物	ごはん 豆腐バーグ キャベツサラダ ミネストローネ 果物 りんご蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ トマト りんご
			きな粉蒸しパン 牛乳									
17 (金)	ごはん 豚ひき肉のふわふわ煮 キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん メンチカツ風 キャベツサラダ わかめと麩の味噌汁 果物	ごはん メンチカツ風 キャベツサラダ わかめと麩の味噌汁 果物	米 里芋 パン粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 焼き麩 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ わかめ トマト パセリ	ごはん たいの野菜あんかけ にんじんとさつまいもの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たいの野菜あんかけ にんじんとさつまいもの煮物 豆腐汁 果物	ごはん たいの野菜あんかけ にんじんとさつまいもの煮物 豆腐汁 果物 かぼちゃパン 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 小麦粉	たい 豆腐 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 ひじき かぼちゃ
			じゃがいもピザ 牛乳									
4 18 (土)	ささみと野菜のにゅう麺 青のりポテト 野菜スープ(汁のみ)	ささみと野菜のにゅう麺 青のりポテト 野菜スープ(汁のみ) 果物	ささみと野菜のにゅう麺 青のりポテト 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 じゃがいも	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ 青のり かぼちゃ	五目うどん ほうれん草とツナの和え物 野菜スープ(汁のみ)	五目うどん ほうれん草とツナの和え物 野菜スープ(汁のみ) 果物	五目うどん ほうれん草とツナの和え物 野菜スープ(汁のみ) 果物 バナナクレープ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 わかめ ほうれん草 バナナ
			黄金かぼちゃ 牛乳									
6 20 (月)	ごはん かれいのねぎ蒸し チンゲン菜のおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん かれいのねぎ蒸し チンゲン菜のおかか和え 味噌けんちん 果物	ごはん かれいのねぎ蒸し チンゲン菜のおかか和え 味噌けんちん 果物	米 片栗粉 里芋 さつまいも	かれい かつお節 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ チンゲン菜 人参 大根 玉ねぎ キャベツ	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 小松菜の白和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 小松菜の白和え お麩の味噌汁 果物	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 小松菜の白和え お麩の味噌汁 果物 アップルポテト 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	豚肉 かつお節 焼き麩 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ りんご
			さつまいもごはん 牛乳									
7 21 (火)	カレーライス風 大根とツナのうま煮 野菜スープ(汁のみ)	カレーライス風 大根とツナのうま煮 野菜スープ 果物	カレーライス風 大根とツナのうま煮 野菜スープ 果物	米 小麦粉	豚肉 ツナ 牛乳	かぼちゃ トマト 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 バナナ	ごはん たらと豆腐のつぶし煮 ほうれん草と人参のおひたし 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらと豆腐のつぶし焼き ほうれん草と人参のおひたし 納豆汁 果物	ごはん たらと豆腐のつぶし焼き ほうれん草と人参のおひたし 納豆汁 果物 ミルククリームパン 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 パン コーンスターチ	たら 納豆 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ ほうれん草 人参 大根 キャベツ れんこん
			人参バナナパンケーキ 牛乳									

- \* 主食はそれぞれの発達状況に応じ、調理致します。
- \* 食べやすさを考慮し、使用材料に記載がない場合でもとろみ付けに片栗粉を使用する場合があります。
- \* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食を食べます。
- \* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
- \* 今月の魚は、鮭・カレイ・たら・たらです。果物はりんご・バナナ・柑橘類・柿等を予定しています。
- \* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
- \* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

