



# 2024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 (金)		ごはん 鶏肉ののし焼 人参のツナサラダ 里芋の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉ののし焼 人参のツナサラダ 里芋の味噌汁 果物	米 片栗粉 里芋 小麦粉	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ バナナ	8 22 (金)		ごはん かれのいトマト煮込み 大根サラダ 豆腐スープ 果物	ごはん かれのいトマト煮込み 大根サラダ 豆腐スープ 果物	米 片栗粉 小麦粉	かれのい 豆腐 牛乳	トマト 玉ねぎ 長ねぎ 大根 小松菜 白菜 人参
			バナナパウンド 牛乳							人参蒸しパン 牛乳			
2 16 30 (土)		肉うどん 大根の煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	肉うどん 大根の煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん じゃがいも	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	長ねぎ 大根 人参 小松菜 玉ねぎ	9 (土)		豆腐と野菜のあんかけ素麺 白菜ののり和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	豆腐と野菜のあんかけ素麺 白菜ののり和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 さつまいも	豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 青のり 長ねぎ チンゲン菜 りんご
			チーズポテト 牛乳							おさつりんご煮 牛乳			
18 (月)		ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのしらす和え 白菜の味噌汁 果物	ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのしらす和え 白菜の味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	高野豆腐 しらす 味噌 牛乳	人参 大根 玉ねぎ わかめ きゅうり 白菜	11 25 (月)		ごはん ふわふわ鶏団子 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 果物	ごはん ふわふわ鶏団子 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 豆腐 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 大根 キャベツ かぼちゃ
			スイートポテト 牛乳							焼きいも 牛乳			
5 19 (火)		パン チキンバーグ 花野菜サラダ コーンスープ 果物	パン チキンバーグ 花野菜サラダ コーンスープ 果物	パン 片栗粉 じゃがいも 米	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー 人参 長ねぎ コーン ひじき	26 (火)		ごはん たいのねぎ蒸し 小松菜のごま和え 大根のすまし汁 果物	ごはん たいのねぎ蒸し 小松菜のごま和え 大根のすまし汁 果物	米 ごま 小麦粉	たい 牛乳	長ねぎ 小松菜 人参 大根
			ひじきおにぎり 牛乳							ホットケーキ 牛乳			
6 20 (水)		ごはん 蒸し鮭 さつまいもの甘煮 具だくさん汁 果物	ごはん 蒸し鮭 さつまいもの甘煮 具だくさん汁 果物	米 さつまいも ごま 小麦粉	鮭 豆乳 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ	13 27 (水)		ごはん 鶏肉とキャベツのとろとろ煮 粉ふき芋 かぼちゃスープ 果物	ごはん 鶏肉とキャベツのとろとろ煮 粉ふき芋 かぼちゃスープ 果物	米 片栗粉 じゃがいも 里芋	鶏肉 牛乳	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根
			黒ごま蒸しパン 牛乳							里芋と大根のおじや 牛乳			
7 21 (木)		ごはん 豆腐の野菜あんかけ 紅白煮 お麩の味噌汁 果物	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 紅白煮 お麩の味噌汁 果物	米 片栗粉	豆腐 焼き麩 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 白菜 青のり	14 28 (木)		ごはん たらの昆布蒸し 大根の土佐煮 わかめの味噌汁 果物	ごはん たらの昆布蒸し 大根の土佐煮 わかめの味噌汁 果物	米 小麦粉	たら かつお節 焼き麩 豆腐 味噌 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ オレンジ果汁
			青のりおにぎり 牛乳							オレンジケーキ 牛乳			

- \* 主食は離乳食の進み具合に応じ、お粥、軟飯、普通炊きで提供します。
- \* 上段が午前食、下段が午後補食です。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 かれのい たい たら しらすです。段階に応じ使用していきます。
- \* 今月の果物はバナナ・りんご・柿等を予定しています。
- \* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。
- \* 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。

