



# 2022年度 11月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	初期	中期	後期	完了期	主な材料				初期	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 (火)	ごはん 野菜そぼろ じゃがいもの出汁煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 野菜そぼろ じゃがいものだし煮 キャベツの味噌汁 果物	ごはん 野菜そぼろ じゃがいものだし煮 キャベツの味噌汁 果物	ごはん 野菜そぼろ じゃがいものだし煮 キャベツの味噌汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉	豚肉 納豆 味噌 調製粉乳 牛乳	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ ブロッコリー	8 22 (火)	コーンクリームスパゲティ きゅうりとトマトのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	コーンクリームスパゲティ きゅうりとトマトのサラダ ポタージュスープ みかんゼリー	コーンクリームスパゲティ きゅうりとトマトのサラダ ポタージュスープ みかんゼリー	ごはん 野菜スープ	ごはん 野菜スープ	ごはん 野菜スープ	スパゲティ じゃがいも 米	豆乳 おから 鶏肉 鮭 牛乳	コーン 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト 白菜 かぼちゃ みかん果汁 寒天
	とうふ蒸しパン 野菜スープ	とうふ蒸しパン 野菜スープ	とうふ蒸しパン 野菜スープ	とうふ蒸しパン 牛乳	鮭ごはん 野菜スープ	鮭ごはん 野菜スープ	鮭ごはん 牛乳										
2 16 30 (水)	パン チキンバーグ にんじんサラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン チキンバーグ にんじんサラダ 豆乳みそスープ 果物	パン チキンバーグ にんじんサラダ 豆乳みそスープ 果物	パン チキンバーグ にんじんサラダ 豆乳みそスープ 果物	パン 片栗粉 米	鶏肉 豆腐 ツナ 豆乳 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ キャベツ 青のり	9 (水)	ごはん 蒸しかれい 人参とさつま芋の煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸しかれい 人参とさつま芋の煮物 白菜の味噌汁 果物	ごはん 蒸しかれい 人参とさつま芋の煮物 白菜の味噌汁 果物	ごはん 蒸しかれい 人参とさつま芋の煮物 白菜の味噌汁 果物	米 さつまいも 小麦粉	かれい 豆腐 味噌 調製粉乳 牛乳	人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー		
	青のりごはん 野菜スープ	青のりごはん 野菜スープ	青のりごはん 野菜スープ	青のりごはん 牛乳	ミルクバンケーキ 野菜スープ	ミルクバンケーキ 野菜スープ	ミルクバンケーキ 牛乳										
17 (木)	ごはん 小松菜と豚肉のとりみあん 大根としらすの含め煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 小松菜と豚肉のとりみあん 大根としらすの含め煮 わかめスープ 果物	ごはん 小松菜と豚肉のとりみあん 大根としらすの含め煮 わかめスープ 果物	ごはん 小松菜と豚肉のとりみあん 大根としらすの含め煮 わかめスープ 果物	米 片栗粉 さつまいも 砂糖	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	小松菜 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わかめ 寒天	10 24 (木)	ごはん 鶏団子 大根の土佐煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏団子 大根の土佐煮 お麩の味噌汁 果物	ごはん 鶏団子 大根の土佐煮 お麩の味噌汁 果物	ごはん 鶏団子 大根の土佐煮 お麩の味噌汁 果物	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 おから かつお節 焼き麩 味噌	玉ねぎ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 わかめ かぼちゃ		
	芋ようかん 野菜スープ	芋ようかん 野菜スープ	芋ようかん 野菜スープ	芋ようかん 牛乳	かぼちゃ茶巾 野菜スープ	かぼちゃ茶巾 野菜スープ	かぼちゃ茶巾 牛乳										
4 18 (金)	ごはん 蒸し鮭 ほうれん草の白和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁 果物	米 うどん じゃがいも	鮭 豆腐 味噌 豚肉 豆乳 牛乳	ほうれん草 人参 ひじき かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	11 25 (金)	パン 鮭のポテトクリーム焼き ポイルブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	パン 鮭のポテトクリーム焼き ポイルブロッコリー 野菜スープ 果物	パン 鮭のポテトクリーム焼き ポイルブロッコリー 野菜スープ 果物	パン 鮭のポテトクリーム焼き ポイルブロッコリー 野菜スープ 果物	パン じゃがも 米	鮭 豆乳 かつお節 豚肉 高野豆腐 牛乳	コーン 玉ねぎ ブロッコリー 長ねぎ 人参 キャベツ		
	豆乳ちゃんぽん麺 野菜スープ(汁のみ)	豆乳ちゃんぽん麺 野菜スープ(汁のみ)	豆乳ちゃんぽん麺 野菜スープ(汁のみ)	豆乳ちゃんぽん麺 牛乳	おかかおにぎり 野菜スープ	おかかおにぎり 野菜スープ	おかかおにぎり 牛乳										
5 19 (土)	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	あんかけにゆう麺 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ)	そうめん 片栗粉 じゃがいも 米	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 青のり	12 26 (土)	煮込みうどん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ)	煮込みうどん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ)	煮込みうどん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ)	煮込みうどん ふかし芋 野菜スープ(汁のみ)	うどん さつまいも	鶏肉 ヨーグルト 調製粉乳 焼き麩 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 わかめ 白菜 りんご		
	チーズリゾット 野菜スープ	チーズリゾット 野菜スープ	チーズリゾット 野菜スープ	チーズリゾット 牛乳	りんごヨーグルト 野菜スープ	りんごヨーグルト 野菜スープ	りんごヨーグルト 牛乳										
7 21 (月)	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し なすの味噌汁 果物	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し なすの味噌汁 果物	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し なすの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豆腐 豚肉 かつお節 焼き麩	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 なす	14 28 (月)	キーマカレー風 キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	キーマカレー風 キャベツサラダ 豆腐のとりみスープ 果物	キーマカレー風 キャベツサラダ 豆腐のとりみスープ 果物	ごはん 野菜スープ	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 マカロニ 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり 長ねぎ コーン		
	焼きいも 野菜スープ	焼きいも 野菜スープ	焼きいも 野菜スープ	焼きいも 牛乳	ポテトグラタン 野菜スープ	ポテトグラタン 野菜スープ	ポテトグラタン 牛乳										

\* 主食は離乳食の進み具合に応じた形状で提供します。

\* パン・麺等は、乳・卵不使用の製品を使用します。

\* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。

\* 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 しらす かれい 鮭です。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・梨・柿・かんきつ類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。

