

11月 離乳食献立表

2025年

一の割自然保育園

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

日付 曜日	朝おやつ	昼食					午後おやつ
		主食	副食	前期	中期	後期	
				ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り	歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り	
4 火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 白身魚	白菜・玉ねぎ・人参 白身魚	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
5 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	キャベツ・じゃがいも・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
6 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	プロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	プロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	プロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
7 金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 かぼちゃ煮
10 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
11 火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・プロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・プロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・プロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 じゃがいも煮
12 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	じゃがいも・白菜・人参 鶏挽肉	じゃがいも・白菜・人参 鶏挽肉	じゃがいも・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
13 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	キャベツ・さつまいも・人参 白身魚	キャベツ・さつまいも・人参 白身魚	キャベツ・さつまいも・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
14 金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	南瓜・玉ねぎ・人参 豆腐	南瓜・玉ねぎ・人参 豆腐	南瓜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 バナナ
17 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	玉ねぎ・白菜・人参 白身魚	玉ねぎ・白菜・人参 白身魚	玉ねぎ・白菜・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 さつまいも煮
18 火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	キャベツ・じゃがいも・人参 鶏挽肉	キャベツ・じゃがいも・人参 鶏挽肉	キャベツ・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
19 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	白菜・プロッコリー・人参 豆腐	白菜・プロッコリー・人参 豆腐	白菜・プロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
20 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	かぶ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	かぶ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	かぶ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
21 金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 豆腐	じゃがいも・キャベツ・人参 豆腐	じゃがいも・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
25 火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・白菜・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・白菜・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
26 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	キャベツ・プロッコリー・人参 白身魚	キャベツ・プロッコリー・人参 白身魚	キャベツ・プロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 さつまいも煮
27 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（塩味） スープ	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
28 金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや

※ 昆布はうまみ成分（グルタミン酸）としてだし汁に使用しています