令和6年　11月　離乳食献立表（午前食）　　　　　　　　　大丸ゆうし保育園

日	曜	9～11ヶ月頃 （後期）	12～15ヶ月頃 （完了期）	16ヶ月頃～ （乳児食）
1 15	金	かたがゆ 白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 かぶの煮物	軟飯 白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 かぶときゅうりの和え物	ごはん 白菜とあさつきのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き かぶのあちゃら漬け
2 16	土	かたがゆ キャベツのスープ 豆腐とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 キャベツのスープ 豆腐とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物	照り焼き野菜丼 豆腐とコーンのスープ かぼちゃのサラダ
18	月	かたがゆ あさつきのすまし汁 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参のおかか和え	軟飯 あさつきのすまし汁 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参のおかか和え	ごはん とろろ昆布とあさつきのすまし汁 とんちゃん焼き 人参入りボイルキャベツ
5 19	火	かたがゆ 青菜のみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 カリフラワーの煮物	軟飯 青菜のみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 カリフラワーの煮物	ごま塩ごはん 里芋と油揚げのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ カリフラワーの酢みそ和え
6 20	水	かたがゆ ねぎのスープ しらすとさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	豆乳カレーライス （鶏肉　玉ねぎ　さつま芋） ねぎのスープ ブロッコリーと人参のサラダ	根菜カレーライス えのきとコーンのスープ 春雨サラダ
7 21	木	かたがゆ キャベツのスープ ツナと玉ねぎのあんかけ煮 じゃが芋の煮物	軟飯 キャベツのスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮 じゃが芋の煮物	ごはん キャベツとまいたけのスープ ポークビーンズ ベイクドじゃが
8 22	金	かたがゆ なすのみそ汁 鮭と大根の煮物 白菜と人参の煮物	軟飯 なすのみそ汁 鮭と大根の煮物 白菜と人参のゆかり和え	8日：お赤飯　けんちん汁 手作りがんもの煮物　かぶの梅肉和え 22日：ふりかけごはん　なすと油揚げの みそ汁　白身魚の煮物　白菜のゆかり和え
9 30	土	かたがゆ ワカメのスープ 白身魚と青菜の煮物 人参の煮物	軟飯 ワカメのスープ 白身魚と青菜の煮物 人参の煮物	三色どんぶり 大根とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ
11 25	月	かたがゆ 白菜のスープ 豆腐とねぎの煮物 かぶの煮物	軟飯 白菜のスープ 豆腐とねぎの煮物 かぶとトマトの和え物	ごはん ワカメとねぎのスープ 麻婆豆腐 三色ナムル
12 26	火	かたがゆ ねぎのみそ汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 ねぎのみそ汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツときゅうりのサラダ	ごはん 大根とまいたけのみそ汁 鶏肉の南部焼き キャベツとみかんのサラダ
27	水	かたがゆ ワカメのみそ汁 鮭と里芋の磯辺煮 人参と大根の煮物	軟飯 ワカメのみそ汁 鮭と里芋の磯辺焼き 人参と大根の煮物	ごはん 芋煮汁 鮭の磯辺焼き もやしとコーンの中華和え
14 28	木	トースト キャベツスープ ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物	トースト キャベツスープ ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物	パン ミネストローネ チキンソテー ピーマンのツナ和え
13 29	水	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 人参とカリフラワーの煮物	軟飯 玉ねぎのみそ汁 豚肉とかぼちゃのソテー 人参とカリフラワーの煮物	ごはん 豆腐とワカメのすまし汁 豚肉のみそ炒め おからの煮物
盛付け量の目安		主食　大さじ3 汁物　5 おかず　3 おかず　3	主食　大さじ4 汁物　7 おかず　3 おかず　3	主食　60g 汁物　120ｃｃ 主菜　30g位 副菜　30g位

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。