

令和6年 11月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	7~8か月 (中期)		9~11か月 (後期)		使用している食材	
		午前	午後	午前	午後		
1	18	金・月	パン粥 鶏肉と大根の煮物 きゅうりのツナ煮 オニオンスープ バナナ ミルク	里芋がゆ	トースト 鶏肉と大根の煮物 きゅうりのツナ煮 オニオンスープ バナナ ミルク	里芋がゆ	食パン 鶏ひき肉 大根 人参 きゅうり ツナ 玉ねぎ バナナ 里芋 米 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
2	16	土	7倍粥 人参のそぼろ煮 白菜の煮びたし わかめスープ オレンジ ミルク	のり粥	5倍粥 人参のそぼろ煮 白菜の煮びたし わかめスープ オレンジ ミルク	のり粥	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ オレンジ きざみのり だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
5	19	火	7倍粥 鮭の煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (かぶ) 煮りんご ミルク	じゃが芋の煮物	5倍粥 鮭の煮物 ほうれん草の煮びたし みそ汁 (かぶ) 煮りんご ミルク	じゃが芋のおやき	米 鮭 ほうれん草 人参 かぶ りんご じゃが芋 だし汁 しょうゆ みそ 塩 片栗粉
6	20	水	7倍粥 鶏肉団子煮 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	ツナおじや	5倍粥 煮込みハンバーグ ブロッコリーの煮物 キャベツスープ オレンジ ミルク	ツナおじや	米 豚ひき肉 パン粉 しめじ 鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ ツナ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉
7	21	木	みそ煮込みうどん さつま芋の煮物 かぶの煮びたし バナナ ミルク	わかめ粥	みそ煮込みうどん さつま芋の煮物 かぶの煮びたし バナナ ミルク	わかめ粥	うどん 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 さつま芋 かぶ きゅうり バナナ わかめ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
8	22	金	7倍粥 ささみと白菜の煮物 小松菜の磯辺煮 みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	きな粉パン粥	5倍粥 ささみと白菜の煮物 小松菜の磯辺煮 みそ汁 (里芋) 煮りんご ミルク	きな粉トースト	米 ささみ 白菜 人参 小松菜 きざみのり 里芋 りんご 食パン きな粉 だし汁 しょうゆ みそ 牛乳 砂糖 バター 片栗粉
9	30	土	7倍粥 ほうれん草のそぼろ煮 人参のおかか煮 みそ汁 (麩) オレンジ ミルク	にんじん粥	5倍粥 ほうれん草のそぼろ煮 人参のおかか煮 みそ汁 (麩) オレンジ ミルク	にんじん粥	米 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 きゅうり かつお節 麩 オレンジ だし汁 しょうゆ みそ 片栗粉
11	25	月	煮込みうどん キャベツの煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	おかか粥	きのこスパゲティ キャベツの煮物 野菜スープ 煮りんご ミルク	おかかおにぎり	スパゲティ しめじ うどん 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり じゃが芋 りんご だし汁 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉 かつお節
12	26	火	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 納豆の煮物 みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	さつま芋の煮物	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 納豆の煮物 みそ汁 (わかめ) オレンジ ミルク	さつま芋のおやき	米 鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ オレンジ ほうれん草 人参 ひきわり納豆 わかめ さつま芋 だし汁 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉
13	27	水	パン粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物 コーンスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	トースト 豚肉のケチャップ煮 マカロニの煮物 コーンスープ バナナ ミルク	青菜がゆ	食パン 豚ひき肉 マッシュルーム 鶏ひき肉 玉ねぎ マカロニ 人参 きゅうり とうもろこし バナナ 小松菜 だし汁 しょうゆ ケチャップ 塩 牛乳 米
14	28	木	7倍粥 カレイのみそ煮 里芋と人参の煮物 すまし汁 (小松菜) オレンジ ミルク	ささみ粥	5倍粥 カレイのみそ煮 里芋と人参の煮物 すまし汁 (小松菜) オレンジ ミルク	ささみ粥	米 カレイ 里芋 人参 いんげん 麩 小松菜 オレンジ ささみ だし汁 醤油 みそ 片栗粉
15	29	金	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 じゃが芋の青のり煮 にんじんスープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	5倍粥 キャベツのそぼろ煮 じゃが芋の青のり煮 にんじんスープ 煮りんご ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 キャベツ じゃが芋 青のり 人参 りんご きな粉 だし汁 しょうゆ 塩 砂糖 片栗粉
		金	7倍粥 チンゲン菜のそぼろ煮 人参のツナ煮 かぶスープ バナナ ミルク	きな粉粥	5倍粥 チンゲン菜のそぼろ煮 もやしのツナ煮 かぶスープ バナナ ミルク	きな粉粥	米 鶏ひき肉 チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ ツナ かぶ バナナ きな粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用してい