2023年　11月献立表（離乳食）

日	曜	午前食	主 な 材 料	おやつ ()内は、主な材料です。	日	曜	午前食	主 な 材 料	おやつ ()内は、主な材料です。
1	水	軟飯 小松菜のツナ和え 人参のきんぴら煮	米 ツナ　小松菜　玉ねぎ　ブロッコリー 人参	さつまいもがゆ （米　さつまいも）	16	木	軟飯 赤ちゃんマーボー かぼちゃのレモン煮	米 豆腐　鶏肉　椎茸　小松菜　人参 かぼちゃ	焼きいも （さつまいも）
2	木	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 大根としめじのみそ煮	米 鶏肉　かぼちゃ　三度豆 大根　しめじ	ジャムサンド （麦ロール　イチゴジャム）	17	金	軟飯 鶏じゃが ほうれん草の白和え	米 鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参 ほうれん草　豆腐	米粉のさつまいもケーキ （米粉のケーキミックス さつまいも）
4	土	軟飯 魚のトマト煮 ほうれん草の煮びたし	米 白身魚　玉ねぎ　しめじ　トマト ほうれん草　人参	りんごのコンポート （りんご）	18	土	軟飯 魚のトマト煮 ほうれん草の煮びたし	米 白身魚　玉ねぎ　しめじ　トマト ほうれん草　人参	トマトリゾット （米　鶏肉　玉ねぎ　トマト ほうれん草）
6	月	軟飯 煮魚 なすのおかか和え	米 白身魚　大根　しめじ なす　かつお節	バナナのきなこ和え （バナナ　きなこ）	20	月	軟飯 煮魚 なすのおかか和え	米 白身魚　大根　しめじ なす　かつお節	きなこマカロニ （マカロニ　きなこ）
7	火	軟飯 かぼちゃとツナのカレー煮 さつまいもスティック	米 ツナ　かぼちゃ　玉ねぎ　人参 さつまいも	スイートパンプキン （かぼちゃ）	21	火	軟飯 さつまいもと大豆の甘辛煮 チンゲン菜のおかか煮	米 大豆　さつまいも チンゲン菜　人参　かつお節	しらすがゆ （米　しらす）
8	水	軟飯 さつまいもと大豆の甘辛煮 チンゲン菜のおかか煮	米 大豆　さつまいも チンゲン菜　人参　かつお節	そぼろのおかゆ （米　鶏肉）	22	水	軟飯 コーンシチュー ほうれん草のツナ和え	米 鶏肉　さつまいも　玉ねぎ　しめじ　コーン ほうれん草　人参　ツナ	のりポテト （さつまいも　青のり）
9	木	軟飯 コーンシチュー ほうれん草のツナ和え	米 鶏肉　さつまいも　玉ねぎ　しめじ　コーン ほうれん草　人参　ツナ	さつまいものきなこ和え （さつまいも　きなこ）	24	金	軟飯 大根のそぼろ煮 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉　大根　人参　ブロッコリー 三度豆	バナナホットケーキ （ホットケーキミックス バナナ）
10	金	軟飯 大根のそぼろ煮 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉　大根　人参　ブロッコリー 三度豆	トマトパスタ （スパゲティ　ツナ　トマト 玉ねぎ　ブロッコリー）	25	土	軟飯 大豆のカレー煮 麩と小松菜の含め煮	米 大豆　鶏肉　玉ねぎ　人参 麩　小松菜	さつまいものおやき （さつまいも）
11	土	軟飯 大豆のカレー煮 麩と小松菜の含め煮	米 大豆　鶏肉　玉ねぎ　人参 麩　小松菜	じゃがいものそぼろ煮 （じゃがいも　鶏肉）	27	月	軟飯 ひじきのうま煮 じゃがいもスティック	米 鶏肉　ひじき　人参　三度豆 じゃがいも	煮込みうどん （うどん　ツナ　椎茸 人参　わかめ）
13	月	軟飯 ひじきのうま煮 じゃがいもスティック	米 鶏肉　ひじき　人参　三度豆 じゃがいも	コーンリゾット （米　コーン　鶏肉 玉ねぎ　ほうれん草）	28	火	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリートマト煮	米 豆腐　小松菜　人参　玉ねぎ ブロッコリー　トマト	かぼちゃミルクかん （かぼちゃ　豆乳　寒天）
14	火	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリートマト煮	米 豆腐　小松菜　人参　玉ねぎ ブロッコリー　トマト	米粉のりんご蒸しパン （米粉のケーキミックス りんご）	29	水	軟飯 魚のみぞれ煮 小松菜ののり和え	米 白身魚　大根　白菜　椎茸　人参 小松菜　のり	わかめのおかゆ （米　わかめ）
15	水	軟飯 魚のみぞれ煮 小松菜ののり和え	米 白身魚　大根　白菜　椎茸　人参 小松菜　のり	かつおごはん （米　かつお節）	30	木	軟飯 赤ちゃんマーボー かぼちゃのレモン煮	米 豆腐　鶏肉　椎茸　小松菜　人参 かぼちゃ	さつまいもようかん （さつまいも　寒天）

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。
　前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。
★後期食から、おやつを提供しています。
★後期食については、午前食に果物がついています。
★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。