



# 令和6年度11月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 鈴木 貴子



秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。

離乳食の固さは、柔らかすぎても固すぎても、お子様の咀嚼力の練習にならず、食べているように見えても丸飲みしている可能性があります。

完了食になるまでお子様の様子を見ながら、それぞれお子様に合った大きさや固さのものを提供し、完了食へ向けて咀嚼力を育てていきたいと思ひます。

日	曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
1	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト		7倍粥 鶏肉のトロみ煮 ほうれん草のくったり煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃがいも 胡瓜 バナナ ブロッコリー	5倍粥 鶏肉の洋風煮 ほうれん草のくったり煮 野菜スープ デザート	トマト粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 じゃがいも 胡瓜 バナナ ブロッコリー
2	土 16	10倍粥ペースト 人参ペースト		さつまいもと南瓜のお粥 白身魚と野菜の 洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鱈 豆乳 さつまいも りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	ツナときのこのリゾット	精白米 鶏肉 鮭 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ 大根 ピーマン カリフラワー 牛蒡 キャベツ
5		火	10倍粥ペースト かぼちゃペースト		うどん粥 豆腐のトロみ煮 野菜のだし煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 南瓜 バナナ	わかめ野菜うどん 豆腐とひじきのトロみ煮 小松菜のだし煮 デザート	南瓜粥
6	水 28	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト		7倍粥 鶏肉のトロみ煮 キャベツのやわらか煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ	5倍粥 鶏肉洋風煮 キャベツやわらか煮 もやしの味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ 牛蒡 バナナ ほうれん草
7		木	10倍粥ペースト 人参ペースト		7倍粥 カレイのトロみ煮 野菜のやわらか煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 豆腐 バナナ	5倍粥 カレイのトロみ煮 切干大根のやわらか煮 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	人参粥
8	金	10倍粥ペースト さつまいもペースト		パン粥 鶏肉のトロみ煮 さつまいものやわらか煮 だし汁 デザート	食パン 納豆 人参 さつまいも 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ ほうれん草 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 さつまいものやわらか煮 キャベツのスープ デザート	納豆粥	食パン 納豆 人参 さつまいも 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 長ねぎ ほうれん草 バナナ ツナ
9	土 30	10倍粥ペースト 人参ペースト		柔らかく鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん バナナ	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁 バナナ	鮭と根菜の 炊き込み ごはん	精白米 人参 ツナ いんげん ごぼう 里芋 豆腐 若布 鮭 しいたけ バナナ キャベツ 大根 ピーマン ブロッコリー 鮭 ほうれん草
11		月	10倍粥ペースト 大根ペースト		うどん粥 鶏肉のトロみ煮 大根のやわらか煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ しらす 大根 胡瓜 南瓜 バナナ	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 大根のやわらか煮 デザート	野菜粥
12	火	10倍粥ペースト 南瓜ペースト		7倍粥 鶏肉のトロみ煮 南瓜とほうれん草の やわらか煮 だし汁 デザート	精白米 人参 玉ねぎ 南瓜 大根 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉のみそ風味煮 南瓜とほうれん草の やわらか煮 けんちん汁 デザート	野菜粥	精白米 人参 南瓜 玉ねぎ 大根 牛蒡 ほうれん草 長ねぎ さといも 豆腐 バナナ

日	曜日	初期 (1回食となります)		中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材		メニュー	食材	昼食	午後食	食材
13	水	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト		パン粥 鶏肉のとろみ煮 ブロッコリーの柔らか煮 だし汁 デザート	食パン 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー パナナ	トースト 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのツナ煮 白菜スープ デザート	うどん粥	食パン うどん 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 白菜 ピーマン もやし ブロッコリー パナナ
14	木	10倍粥ペースト 人参ペースト		じゃこ入り7倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 しらす 豆腐 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ パナナ	じゃこ入り5倍粥 豆腐の洋風煮 野菜煮 野菜スープ デザート	人参粥	精白米 しらす 豆腐 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 椎茸 白菜 パナナ
15	金	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 パナナ	5倍粥 カレイの和風煮 野菜煮 野菜のみそ汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 小松菜 もやし えのき 長ねぎ 牛蒡 パナナ
18	月	10倍粥ペースト 大根ペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 納豆の野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 納豆 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 パナナ	5倍粥 カレイの和風煮 納豆の野菜煮 大根のみそ汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ 納豆 人参 玉ねぎ えのき しめじ 大根 ほうれん 草 小松菜 パナナ
19	火	10倍粥ペースト かぼちゃペースト		7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 パナナ	5倍粥 鶏肉の洋風煮 切干大根の野菜煮 若布のスープ デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 ツナ 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 わかめ いんげん しいたけ 長ねぎ 切干大根 パナナ
20	水	10倍粥ペースト 大根ペースト		うどん粥 鶏肉のとろみ煮 白菜のだし煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 しらす 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 キャベツ パナナ	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 白菜のだし煮 デザート	しらす粥	うどん 鶏肉 しらす 人参 玉ねぎ 白菜 じゃがいも 大根 キャベツ ピーマン パナナ 精白米
21	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 パナナ	5倍粥 カレイの甘辛煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のみそ汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ほうれん草 小松菜 しいたけ 牛蒡 パナナ
22	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト		パン粥 鶏肉のとろみ煮 白菜のやわらか煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ パナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 白菜のやわらか煮 野菜スープ デザート	野菜粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 白菜 パナナ 精白米
25	月	10倍粥ペースト さつまいもペースト		7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 豆腐 さつまいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 パナナ	5倍粥 カレイの甘辛煮 小松菜のやわらか煮 豆腐のくずし汁 デザート	さつまいも粥	精白米 カレイ 豆腐 さつまいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ 長ねぎ パナナ
26	火	10倍粥ペースト 南瓜ペースト		パン粥 鶏肉と茄子のとろみ煮 南瓜のやわらか煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ パナナ	トースト 鶏肉と茄子の洋風煮 南瓜のやわらか煮 きのこスープ デザート	野菜粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ しめじ しいたけ 長ねぎ パナナ
29	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト		7倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 パナナ	5倍粥 鶏肉の洋風煮 ほうれん草の柔らか煮 切干大根のみそ汁 デザート	いも粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 しめじ 切干大根 トマト パナナ

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。