



# 令和3年 11月 離乳食献立表



日付	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ		
			中期食	後期食	中期食	後期食	
1	15	月	育児ミルク又は麦茶 お菓子	おかゆ カレーのトマトあんかけ 野菜スープ	1日ひじきふりかけおかゆ 15日せきはんがゆ カレーの煮つけ サラダ菜 トマト 納豆汁	育児用ミルクまたは麦茶 おかし	育児用ミルクまたは麦茶 おかし
2	16	火	育児ミルク又は麦茶 お菓子	パンがゆ ツナと野菜煮 人参スープ	食パンジャムサンド 根菜の味噌グラタン 春雨スープ	育児用ミルクまたは麦茶 ささみ入りおかゆ	育児用ミルクまたは麦茶 ささみとコーンの炊き込みおかゆ
	17	水	育児ミルク又は麦茶 お菓子	野菜あんかけがゆ じゃがいもと人参煮	野菜あんかけがゆ れんこんののり塩炒め	育児用ミルクまたは麦茶 おふがゆ	育児用ミルクまたは麦茶 和風スパゲッティ
4	18	木	育児ミルク又は麦茶 お菓子	野菜にゆうめん じゃがいものきゅうりあんかけ	ちゃんぽんうどん じゃがいものマヨドレあえ	育児用ミルクまたは麦茶 パンがゆ	育児用ミルクまたは麦茶 きなこトースト
5	19	金	育児ミルク又は麦茶 お菓子	おかゆ ツナと豆腐煮 だしスープ	おかゆ チキン南蛮 タルタルソース サラダ菜 白菜の浅漬け みそ汁	育児用ミルクまたは麦茶 おかし	育児用ミルクまたは麦茶 リッツサンド
6	20	土	育児ミルク又は麦茶 お菓子	野菜あんかけがゆ だしスープ	マーボー春雨どんぶり(おかゆ) みそ汁	育児用ミルクまたは麦茶 お菓子 フルーツ	育児用ミルクまたは麦茶 お菓子 フルーツ
8	22	月	育児ミルク又は麦茶 お菓子	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ かぶのスープ	おかゆ 豆腐の五目焼き サラダ菜 いんげんのごまマヨドレあえ みそ汁	育児用ミルクまたは麦茶 8日おかし フルーツ 22日おかし	育児用ミルクまたは麦茶 8日おかし フルーツ 22日じゃこチップス
9		火	育児ミルク又は麦茶 お菓子	パンがゆ ツナと野菜煮 かぼちゃのスープ	キャロットツナサンド チキンソテー かぼちゃとベーコンのスープ	育児用ミルクまたは麦茶 おかし	育児用ミルクまたは麦茶 じゃこチップス
10	24	水	育児ミルク又は麦茶 お菓子	おかゆ 白身魚のほうれんそうあんかけ だしスープ	ふりかけ入りおかゆ ぶりの揚げ煮 サラダ菜 ほうれんそうのお浸し みそ汁	育児用ミルクまたは麦茶 10日 おかし 24日 きなこ寒天	育児用ミルクまたは麦茶 10日 フルーツゼリー おかし 24日 きなこ寒天
11	25	木	育児ミルク又は麦茶 お菓子	にゆうめん 大根のくたくた煮	豚骨ラーメン 大根の煮物	育児用ミルクまたは麦茶 パンがゆ	育児用ミルクまたは麦茶 フレンチトースト
	26	金	育児ミルク又は麦茶 お菓子	パンがゆ ツナと野菜煮 かぼちゃのスープ	キャロットツナサンド チキンソテー かぼちゃとベーコンのスープ	育児用ミルクまたは麦茶 おかゆ	育児用ミルクまたは麦茶 おかゆ
13	27	土	育児ミルク又は麦茶 お菓子	ささみおじや だしスープ	おおかチャーハン(おかゆ) みそ汁	育児用ミルクまたは麦茶 お菓子 フルーツ	育児用ミルクまたは麦茶 お菓子 フルーツ
	29	月	育児ミルク又は麦茶 お菓子	おかゆ ツナの野菜あんかけ わかめスープ	おかゆ 水餃子 サラダ菜 ブロッコリーのオーロラソース和え みそ汁	育児用ミルクまたは麦茶 おかし フルーツ	育児用ミルクまたは麦茶 おかし フルーツ
	30	火	育児ミルク又は麦茶 お菓子	野菜あんかけがゆ じゃがいもと人参煮	野菜あんかけがゆ れんこんののり塩炒め	育児用ミルクまたは麦茶 おふがゆ	育児用ミルクまたは麦茶 スコーン
誕生会	12	金	育児ミルク又は麦茶 お菓子	人参がゆ ささみのわかめあんかけ 野菜スープ	人参がゆ まつぼっくり サラダ菜 わかめの酢の物 芋煮汁	育児用ミルクまたは麦茶 豆乳おふがゆ	育児用ミルクまたは麦茶 パフェ

※刻み食は普通食からの取り分けですが、おかずはほぼ後期食と同じです。主食はごはんになります。