



# 11月離乳食献立表 (中・後期)



社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

2023年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
1	水	7分粥, ひき肉と野菜の豆乳煮, チンゲン菜のスープ, りんご煮	大根粥	鶏ひき肉, 無調整豆乳	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, 人参, チンゲンサイ, りんご	
2	木	7分粥, ささみと玉ねぎのくたくた煮, すりおろしきゅうりとお麩のスープ, みかん	人参おかか粥	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉, 麩	たまねぎ, きゅうり	
3	金	文化の日					
4	土	煮込みうどん, りんご煮	青菜粥	ツナ水煮缶	ゆでうどん	ほうれんそう, 人参, りんご	
6	月	7分粥, 白身魚とキャベツのくたくた煮, 麩とほうれん草のスープ, りんご煮	ツナと野菜のおじや	白身魚	7分粥, 麩	キャベツ, ほうれんそう葉先, りんご	
7	火	7分粥, ささみとさつまいものくたくた煮, 野菜スープ, オレンジ	ひき肉とブロッコリーのおじや	鶏ささみ	7分粥, さつまいも, 片栗粉, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, オレンジ	
8	水	7分粥, 高野豆腐のそぼろあん, 人参スープ	納豆とほうれん草のおじや	高野豆腐, 鶏ひき肉	7分粥, 片栗粉	人参, ピーマン, たまねぎ	
9	木	7分粥, 豆腐と野菜のあんかけ煮, 玉ねぎスープ	野菜のおじや	絹ごし豆腐	7分粥	人参, たまねぎ	
10	金	7分粥, ひき肉とカボチャのくたくた煮, 白菜と人参のスープ, パナナ	ツナとチンゲン菜のおじや	鶏ひき肉	7分粥, 片栗粉	かぼちゃ, 白菜, 人参, パナナ	
11	土	7分粥, ささみとキャベツのくたくた煮, ブロッコリーと玉ねぎの豆乳スープ	人参粥	鶏ささみ, 調整豆乳	7分粥, 片栗粉	キャベツ, ブロッコリー, たまねぎ, りんご	
13	月	7分粥, 白身魚と人参のくたくた煮, 冬瓜とキャベツのスープ, パナナ	おかかと野菜のおじや	ホキ	7分粥	人参, とうがん, キャベツ, パナナ	
14	火	7分粥, 鮭とさつまいものくたくた煮, ソーメン汁	きなこ粥	鮭	7分粥, さつまいも, そうめん	カットワカメ	
15	水	7分粥, ひき肉と野菜のくたくた煮, 野菜スープ, りんご煮	大根とパプリカのおじや	鶏ひき肉	7分粥, 片栗粉	(乾) ひじき, たまねぎ, 人参, 小松菜, りんご	
16	木	7分粥, ささみと白菜のくたくた煮, わかめスープ	人参粥	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	白菜, カットワカメ, 長ネギ	
17	金	7分粥, ささみとかぼちゃのくたくた煮, ゆし豆腐, オレンジ	しらすと白菜の磯粥	鶏ささみ, ゆし豆腐	7分粥, 片栗粉	かぼちゃ, オレンジ	
18	土	生活発表会					
20	月	7分粥, しらすとキャベツのくたくた煮, すりおろしきゅうりとお麩のスープ	芋粥	しらす干し	7分粥, 麩	キャベツ, 人参, きゅうり	
21	火	7分粥, ささみとかぼちゃのくたくた煮, 冬瓜と小松菜のスープ, オレンジ	野菜のおじや	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	かぼちゃ, とうがん, 小松菜, オレンジ	
22	水	7分粥, ひき肉と野菜のくたくた煮, 大豆とブロッコリーのスープ, オレンジ	キャベツ粥	鶏ひき肉, 大豆水煮缶	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, 人参, チンゲンサイ, ブロッコリー, オレンジ	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	7分粥, 赤魚と人参のくたくた煮, すりおろしきゅうりとお麩のスープ, みかん	ツナともすくのおじや	赤魚	7分粥, 麩	人参, きゅうり	
25	土	7分粥, 豆腐と野菜のくたくた煮, ほうれん草のスープ	青菜粥	絹ごし豆腐	7分粥	人参, もやし, カットワカメ, ほうれんそう	
27	月	7分粥, ささみとじゃが芋のくたくた煮, 人参と玉ねぎのスープ, パナナヨーグルト	ブロッコリーと納豆おじや	鶏ささみ, ヨーグルト	7分粥, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, パナナ	
28	火	7分粥, タラとキャベツのくたくた煮, ソーメン汁, パナナ	ツナとかぼちゃのおじや	タラ	7分粥, そうめん	キャベツ, パナナ	
29	水	7分粥, 豆腐の野菜煮, トマトスープ, りんご煮	キャベツ粥	木綿豆腐, 大豆水煮缶	7分粥, 片栗粉, マカロニ	人参, いんげん, たまねぎ, とうがん, ホールトマト缶, りんご	
30	木	7分粥, ひき肉とほうれん草のくたくた煮, 人参ともやしのスープ, パナナ	ツナと白菜のおじや	鶏ひき肉	7分粥, 片栗粉	ほうれんそう, もやし, 人参, パナナ	

\*献立は都合により変更することがあります  
\*基本的には中期: だし汁, 後期だし汁と醤油で味付けをしています。

