



# 2023年 11月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食		
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料		
1	ハイハイ	軟飯 チキンソテー かぼちゃサラダ みそ汁	りんご	ベビーせんべい	花かつお 鶏肉 ごはん なたくり粉 マヨレ 砂糖 えのきたけ きゅうり なす ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 りんご	パンプキン粥 茄子のひすい煮 ブロッコリーのおかか和え	花かつお 全がゆ きゅうり なす ブロッコリー 人参 南瓜
2	ハイハイ	みそうどん ひじきの煮物 バナナ	りんごケーキ	ホットケーキ	うすあげ ひじき 豚ミンチ うどん 砂糖 きぬさや チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ 人参 大根 りんご 小麦粉 サラダ油	野菜うどん 人参の甘煮 バナナ	うどん チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ 人参 大根
3	金	文化の日					
4	土	焼き飯 サラダ スープ	野菜ハイハイ		絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん マヨレ きゅうり 砂糖 にら 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	雑炊 胡瓜の和え物 スープ	カットわかめ 絹ごし豆腐 全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参
6	月	軟飯 豆腐の野菜あんかけ しらす和え 薩摩汁	蒸しパン	バナナ	カットわかめ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん なたくり粉 さつま芋 砂糖 きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 サラダ油 小麦粉	さつま芋粥 豆腐のしらすあんかけ すまし汁	ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 なたくり粉 さつま芋 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 人参 大根
7	火	きのこご飯 ツナの卵焼き チンゲン菜の磯和え みそ汁	チキンナゲット	ふかし芋	うすあげ カットわかめ ツナフレーク 卵 お豆腐 ごはん 砂糖 いんげん 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白米 鶏ミンチ パン粉	白菜粥 チンゲン菜の磯和え すまし汁	カットわかめ お豆腐 全がゆ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜
8	水	軟飯 パーベキュー風チキン キャベツのサラダ コーンスープ	スイートポテトケーキ	ベビーせんべい	スキムミルク 鶏肉 ごはん マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり ほんしめじ 人参 青ねぎ 南瓜 スイートコーン さつま芋 サラダ油 小麦粉	キャベツ粥 ポトフ スープ	なたくり粉 全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 南瓜
9	木	麦軟飯 きれいの塩焼き 糸昆布の炒め物 みそ汁	豆乳プリン	かぼちゃのおやき	カットわかめ からすがれい 絹ごし豆腐 糸昆布 豚ミンチ お豆腐 ごはん 砂糖 きぬさや キャベツ ほうれん草 ほんしめじ 人参 青ねぎ ゼラチン 豆乳	全粥 きれいの青菜あんかけ 豆腐のすまし汁	カットわかめ からすがれい 絹ごし豆腐 全がゆ なたくり粉 キャベツ ほうれん草 人参
10	金	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	パンケーキ	りんごゼリー	豚ミンチ なたくり粉 ごはん マカロニ マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり グリンピース トマト りんご 玉ねぎ 人参 スイートコーン サラダ油 小麦粉	トマトライス キャベツサラダ りんご	なたくり粉 全がゆ キャベツ きゅうり グリンピース トマト りんご 玉ねぎ 人参
11	土	焼きそば トマトサラダ みそ汁	野菜ハイハイ		あおのり 花かつお 豚ミンチ 砂糖 中華めん キャベツ きゅうり トマト レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	焼きうどん トマトサラダ スープ	あおのり 花かつお うどん キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 大根
13	月	他人丼 豆腐の煮物 みそ汁	ピザトースト	抹茶ちんすこ	牛ミンチ 絹ごし豆腐 なたくり粉 ごはん 砂糖 ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし ビザ用チーズ 食パン ビーマン スイートコーン	おじや ほうれん草の白和え すまし汁	カットわかめ 絹ごし豆腐 なたくり粉 全がゆ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参
14	火	さいもご飯 きれいの照り焼き 茄子の煮物 みそ汁	キャベツとコロンのおやき	しおかりんとう	からすがれい ごはん 砂糖 里芋 えのきたけ きぬさや なす 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 南瓜 小麦粉 キャベツ スイートコーン	さいも粥 きれいの野菜の煮物 すまし汁	からすがれい 全がゆ 里芋 なす 玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜
15	水	ひじき炊き込みご飯 白菜の煮浸し 赤だし りんご	青のりボール	ベビーせんべい	うすあげ カットわかめ ちりめんじゃこ ひじき 鶏糸卵 ごはん 砂糖 きぬさや きゅうり なめこ りんご 人参 青ねぎ 白菜 あおのり じゃが芋	しらす雑炊 白菜の煮浸し りんご	ちりめんじゃこ 全がゆ りんご 人参 白菜
16	木	ロールパン クリームシチュー ディップ野菜 バナナ	おかかおにぎり	かぼちゃ蒸しパン	スキムミルク 鶏ミンチ なたくり粉 じゃが芋 マヨレ ロールパン 砂糖 グリンピース バナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根 花かつお ごはん	おじや ポトフ バナナ	なたくり粉 じゃが芋 全がゆ グリンピース バナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根
17	金	マーボー丼 もやしの和え物 スープ	オレンジ	ジャムパン	絹ごし豆腐 豚ミンチ なたくり粉 ごはん 砂糖 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 オレンジ	マーボー丼 胡瓜の和え物 大根スープ	絹ごし豆腐 なたくり粉 全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 大根
18	土	煮込みうどん 小松菜のお浸し バナナ	野菜ハイハイ		うすあげ 鶏ミンチ うどん 砂糖 キャベツ バナナ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	煮込みうどん 小松菜のお浸し バナナ	うどん キャベツ バナナ 玉ねぎ 小松菜 人参
20	月	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆の煮物 かきたま汁	マカロニきなこと	ふかし芋	カットわかめ 軟飯 大豆水菜 卵 ごはん なたくり粉 砂糖 いんげん えのきたけ キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ビーマン 大根 きぬさや マカロニ	わかめ粥 きれいの蒸し焼き 大根のおかか煮	カットわかめ からすがれい 花かつお 全がゆ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根
21	火	トマトライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	クッキー	ベビーせんべい	カットわかめ ヨーグルト 豚ミンチ なたくり粉 ごはん マヨレ 砂糖 きゅうり グリンピース トマト バナナ レタス 玉ねぎ 人参 スイートコーン 小麦粉	リゾット トマトサラダ バナナ	じゃが芋 全がゆ きゅうり トマト バナナ 玉ねぎ 人参
22	水	トマトスバゲティ ツナポテトサラダ スープ オレンジ	さつま芋おにぎり	ちんすこ	ツナフレーク 豚ミンチ サラダ油 じゃが芋 スバゲティ マヨレ 砂糖 カリフラワー きゅうり トマト なす オレンジ ビーマン 玉ねぎ 人参 スイートコーン ごはん さつま芋	トマトうどん ひすい煮 オレンジ	うどん きゅうり トマト なす オレンジ 玉ねぎ
23	木	勤労感謝の日					
24	金	軟飯 あんかけ卵焼き 切干大根の炒め煮 春雨スープ	りんご	スティックポテト	うすあげ 卵 ごはん なたくり粉 はるさめ 砂糖 きぬさや グリンピース にら 玉ねぎ 人参 切り干し大根 りんご	全粥 お麩と野菜の含め煮 すまし汁	全がゆ お豆腐 全がゆ グリンピース 玉ねぎ 人参 大根
25	土	豆腐のあんかけ丼 もやしのおかか和え みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 花かつお 絹ごし豆腐 豚ミンチ なたくり粉 ごはん 砂糖 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	豆腐のあんかけ丼 おかか和え すまし汁	花かつお 絹ごし豆腐 なたくり粉 全がゆ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 南瓜
27	月	軟飯 すきやき風煮 スティックポテト みそ汁	お好み焼き	オレンジ	うすあげ 牛ミンチ 絹ごし豆腐 ごはん じゃが芋 砂糖 いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 あおのり 豚ミンチ 小麦粉 キャベツ 青ねぎ	全粥 豆腐と野菜の炊き合わせ すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜
28	火	中華丼 胡瓜の和え物 みそ汁	大学芋	お麩ラスク	カットわかめ 絹ごし豆腐 豚ミンチ なたくり粉 ごはん 砂糖 きゅうり チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 さつま芋	わかめおじや 白和え すまし汁	カットわかめ 木綿豆腐 全がゆ チンゲン菜 なす 人参 白菜
29	水	ちゃんぽん麺 ほうれん草の和え物 バナナ	きなこおにぎり	人参ケーキ	豚ミンチ 砂糖 中華めん キャベツ しいたけ バナナ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし きな粉 ごはん	ちゃんぽん麺 ほうれん草の和え物 バナナ	うどん キャベツ バナナ ほうれん草 玉ねぎ 人参
30	木	軟飯 白身魚のおろし煮 青菜の卵炒め けんちん汁	パンケーキ	ベビーせんべい	うすあげ からすがれい 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 卵 ごはん 砂糖 里芋 えのきたけ 小松菜 人参 青ねぎ 大根 サラダ油 小麦	全粥 白身魚のおろし煮 マツユ里芋	からすがれい 全がゆ 里芋 玉ねぎ 小松菜 人参 大根

※朝のおやつはハイハイ(ブレン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。



ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成

