令和　　5年度　　11月離乳食献立表

	かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ		かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ
名前				名前			
月 6 20 日	豚肉と大根の煮込み 南瓜の含め煮 キャベツのすまし汁 5倍粥～軟飯	豚肉と大根の煮込み 南瓜の含め煮 キャベツと厚揚げのすまし汁 ご飯	じゃこマヨトースト (じゃこ入りおじや)	月 13 27 日	ミートローフ 根菜の炒め物 チンゲン菜のスープ 5倍粥～軟飯	ミートローフ 根菜の炒め物 チンゲン菜のスープ ご飯	きな粉マカロニ (おせんべい)
火 7 21 日	鮭と小松菜の醤油炒め(バターなし) ひじきと大豆の含め煮(油揚げなし) じゃが芋の味噌汁 5倍粥～軟飯	鮭と小松菜のバター醤油炒め ひじきと大豆の含め煮 じゃが芋の味噌汁 ご飯	ホットケーキ (バターなし)	火 14 28 日	かき揚げ（海老不使用） 青菜と鶏ささみの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 5倍粥～軟飯	かき揚げ（海老不使用） 青菜と鶏ささみの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯	ジャムサンド (スティックパンの カリカリ焼き)
水 8 22 日	ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ(ハム不使用) 5倍粥～軟飯	ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ(ハム不使用) ご飯	麩菓子 (おせんべい)	水 1 15 29	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 ハリハリサラダ（ハム不使用） 5倍粥～軟飯	カレーライス ハリハリサラダ（ハム不使用） ご飯	1・29日　りんご入りマフィン 15日　フルーツ入り ヨーグルト
木 9	(※おにぎり大会) おにぎり(5倍粥～軟飯)(ゴマ不使用) 鶏団子と野菜の味噌汁	(※おにぎり大会) おにぎり（ゴマ不使用） 鶏団子と野菜の味噌汁	大学芋 (ゴマなし)	木 2 16 30	鰆の塩焼き（マヨネーズなし） かぶと胡瓜の浅漬け さつま芋煮、豚汁 5倍粥～軟飯	鰆の塩焼き（マヨネーズなし） かぶと胡瓜の浅漬け さつま芋煮、豚汁 ご飯	バナナ
金 10 24 日	大豆とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 青菜の味噌汁 5倍粥～軟飯	大豆と揚げじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 青菜の味噌汁 ご飯	大根餅 (ゴマ油なし)	金 17 日	牛肉と大根の含め煮 小松菜のさっと煮(油揚げなし) けんちん汁 5倍粥～軟飯	牛肉と大根の含め煮 小松菜のさっと煮 けんちん汁 ご飯	南瓜のおやき
土 11 25 日	煮込みうどん (ほうれん草、人参、鶏ささみ使用)	きつねうどん		土 4 18 日	味噌ラーメン (バターなし)	味噌ラーメン (バターなし)	
弁当日 22	豚肉と野菜の丼ぶり(5倍粥～軟飯) 白菜の味噌汁(油揚げなし)	豚肉と野菜の丼ぶり 白菜の味噌汁	麩菓子 (おせんべい)	誕生日 16	炊き込みご飯(5倍粥～軟飯) 鶏肉の香味野菜焼き じゃこサラダ、かぶの味噌汁 ミニゼリー	炊き込みご飯 鶏肉の香味野菜焼き じゃこサラダ、かぶの味噌汁 ミニゼリー	バナナ
麺の日 14	生姜とみぞれの ポカポカうどん	生姜とみぞれの ポカポカうどん	ジャムサンド (スティックパンの カリカリ焼き)				

※9カ月頃から鰹・昆布の混合だしを使用していき、徐々に薄味をつけていきます。
※離乳食の献立表は、主に給食献立内の食材を使用していますが、献立中のこんにゃく、練り製品などは、つくし組さんは使用しません。
　また、生姜やニンニクは、12カ月過ぎた頃から、風味づけ程度に使用することがあります。
※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルゲンを含まない乳児さん用のルウを使用します。
※献立で使用する食材は、事前に一度少量からご家庭でお試しください。