

平成 30年度 11月 離乳食献立表 (N01)

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・かぶ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏むね肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) かぶとあおなの汁もの(かぶ・ほうれん草・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のみそマヨネーズ焼き(調味料1/3量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) かぶとあおなのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き(調味料1/2量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/2量) かぶとあおなのすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク いも粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク ベークドポテト(調味料1/3量、煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ベークドポテト(調味料1/2量)
2・金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物(じゃがいも・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いり豆腐(調味料1/3、卵1/3量まで、グリーンピース薄皮除く) じゃがいもともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 いり豆腐(調味料1/2、卵2/3量まで、グリーンピース薄皮除く) じゃがいもともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥(米・ひじき(よく戻す))	育児用ミルク ひじきライスのかた粥(調味1/3、ひじきよく戻す、コーン抜く、グリーンピース薄皮除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきライスの軟飯(調味1/2、ひじきよく戻す、コーン細かく刻む、グリーンピース薄皮除く)
3・土	 <h2 style="font-size: 2em;">文化の日</h2> 			
5・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(大根・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・キャベツ・だし汁・でんぷん) 玉ねぎと大根の汁物(玉ねぎ・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 炒めビーフン(調味料1/3量、ビーフン柔らかく、カレー粉抜く) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	軟飯 炒めビーフン(調味料1/2量、ビーフン柔らかく、カレー粉風味程度) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク カルシウムおやきのかた粥(調味料1/3量、じゃこ・ゴマ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムおやきの軟飯(調味料1/2量、じゃこ・ゴマ粉状)
6・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、だし汁、でんぷん) キャベツと人参の汁物(キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 カレーシチュー(調味料1/3量、カレー粉抜く、グリーンピース薄皮除く) ひじきの中華サラダ(だし汁で3倍に薄める、ひじきよく戻す)	軟飯 カレーシチュー(調味料1/2量、カレー粉風味程度、グリーンピース薄皮除く) ひじきの中華サラダ(だし汁で2倍に薄める、ひじきよく戻す)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ(マカロニ・きなこ)	育児用ミルク マカロニアベかわ(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニアベかわ(調味料1/2量)
7・水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・キャベツ葉先・白菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鮭と野菜のミルク煮(鮭・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(小松菜・けずりぶし(粉状)・だし汁・でんぷん) 白菜とわかめの汁物(白菜・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のムニエル(調味料1/3量、適宜煮返す) 小松菜とキャベツのけずりぶし和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) 白菜とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む)	軟飯 鮭のムニエル(調味料1/2量、適宜煮返す) 小松菜とキャベツのけずりぶし和え(調味料1/2量、けずりぶし粉状) 白菜とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、えのき細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク しめじご飯のかた粥(調味料1/3量、しめじ・油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しめじご飯の軟飯(調味料1/2量、しめじ・油揚げ細かく刻む)

朝ごはんをしっかり食べていますか？

朝ごはんには、栄養の補給のほかに一日の体のリズムを整えるという大事な役目があります。寝ている体や脳を、朝ご飯を食べることでしっかり目覚めさせ、一日元気に過ごしましょう。時間がなかったり、食欲がなかったりするのならば、まずは早寝早起きから！



8 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト おかゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと小松菜の汁物(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップ少量) コールスロー(調味料1/3量、ゴマよくする) じゃがいもとおおなのスープ(だし汁で3倍に薄める)	育児用ミルク・ヨーグルト 軟飯 ミートローフ(調味料1/2量、ケチャップ少量) コールスロー(調味料1/2量、ゴマよくする) じゃがいもとおおなのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮スパゲッティ(スパゲッティ・のり・だし汁)	育児用ミルク 和風スパゲッティ(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲッティ(調味料1/2量)
9 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・はくさい葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・にんじん・だし汁・でんぷん) 白菜とわかめの汁物(はくさい・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとごぼうの炒め煮(調味料1/3量、生揚げ外側除く、ごぼう抜く) 白菜とえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む・わかめよく洗う)	軟飯 生揚げとごぼうの炒め(調味料1/2量、生揚げ外側除く) 白菜とえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む・わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(米・さつまいも)	育児用ミルク さつまいもご飯のかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもご飯の軟飯(調味料1/2量)
10 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・青梗菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 青梗菜と人参の汁物(青梗菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く) 青梗菜ともやしの汁物(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 みそ肉じゃが(調味料1/2量、グリーンピース薄皮除く) 青梗菜ともやしの汁物(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
12 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・白菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) にんじんと大麦種の汁物(人参・大麦種(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/3量) 大麦種と長ネギのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、大麦種よく洗う)	凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/2量) 大麦種と長ネギのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、大麦種よく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク たまねぎ粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク ウイナーピラフのかた粥(調味料1/3量、ウイナー少量、コーン抜く、グリーンピース薄皮除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウイナーピラフの軟飯(調味料1/2量、ウイナー少量、コーン細かく刻む、グリーンピース薄皮除く)
13 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆と野菜の煮物(大豆(皮を除き刻む)・にんじん・だし汁・でんぷん) 小松菜とじゃがいもの汁物(こまつな・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものとろみ煮(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、生揚げ外側除く) おおなとえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 大豆とじゃがいものとろみ煮(調味料1/2量、大豆皮を除き刻む、生揚げ外側除く) おおなとえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 麩のミルク煮(麩・育児用ミルク) みかん(水煮する)	育児用ミルク 麩のシュガーバター(調味1/3) みかん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 麩のシュガーバター(調味1/2) みかん
14 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) たまねぎと小松菜の汁物(玉ねぎ・こまつな・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのフライオーロラソースかけ(調味料1/3量、マヨネーズ・ケチャップ少量) ゆでやさしい(調味1/3) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	軟飯 メルルーサのフライオーロラソースかけ(調味料1/2量、マヨネーズ・ケチャップ少量) ゆでやさしい(調味1/2) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク のり粥(米・のり)	育児用ミルク とりそばろご飯のかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそばろご飯の軟飯(調味料1/2量)
15 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、キャベツ葉先、だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・のり・だし汁・でんぷん) キャベツの汁物(キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/3量、ごまよくする) ほうれん草のおひたし(調味料1/3量) キャベツともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/2量、ごまよくする) ほうれん草のおひたし(調味料1/2量) キャベツともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャーマンポテトサンド(調味料1/3量、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテトサンド(調味料1/2量、ベーコン少量)



平成 30年度 11月 離乳食献立表 (NO2)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
16・金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・人参・だし汁・でんぷん) たまねぎとわかめの汁物 (玉ねぎ・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、ニンニク・生姜少量、パプリカ抜く) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、たけのこ抜く)	軟飯 マーボー豆腐(調味料1/2量、ニンニク・生姜少量) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥 (米、ツナ水煮缶(よく洗う))	育児用ミルク 二色ご飯のかた粥(調味1/3、ツナ水煮缶よく洗う、卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ご飯の軟飯(調味1/2、ツナ水煮缶よく洗う、2/3量まで)
17・土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ かじきと野菜の煮物 (かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物 (じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮(調味料1/3量、生姜少量) もやしの和え物(調味料1/3量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 魚の角煮(調味料1/2量、生姜少量) もやしの和え物(調味1/2量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
19・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・ほうれん草・だし汁・でんぷん) にんじんと春雨の汁物 (にんじん・春雨(軟らかく)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(調味料1/3量、卵1/3量まで、たけのこぬく) 麩とわかめのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(調味料1/2量、卵2/3量まで) 麩とわかめのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥 (米・にんじん) 	育児用ミルク チキンライスのかた粥 (調味料1/3量、グリーンピース薄皮除く、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯 (調味料1/2量、グリーンピース薄皮除く、ケチャップ少量)
20・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・大根・小松菜葉先・だし汁) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮スパゲティ (スパゲティ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) あおなと大根の汁物 (大根・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード焼き (調味料1/3量、にんにく少量) スパゲティソテー(調味料1/3量) あおなと大根のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のママレード焼き (調味料1/2量、にんにく少量) スパゲティソテー(調味料1/2量) あおなと大根のみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク かぼちゃ粥 (米・うらごしかぼちゃ)	育児用ミルク かぼちやかた粥 (米・うらごしかぼちゃ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 パンブキンマフィン
21・水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先、青梗菜葉先・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・けずりぶし粉状・だし汁・でんぷん) 青梗菜と人参の汁物 (青梗菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 サバのみそ煮(サバ→メルルーサ、調味料1/3量、生姜少量) もやしとキャベツのけずりぶし和え (調味料1/3量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) 青梗菜のスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 サバのみそ煮(調味料1/2量、生姜少量) もやしとキャベツのけずりぶし和え (調味料1/2量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) 青梗菜のスープ (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (干めん・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク あんかけうどん (調味料1/3量、卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あんかけうどん (調味料1/2量、2/3量まで)
22・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・さやいんげん・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物 (じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目きんぴら(調味料1/3量、つきこんにやく・ごぼう抜く、ゴマよくする) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 五目きんぴら(調味料1/2量、つきこんにやく・ごぼう抜く、ゴマよくする) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米・しらす干し(湯通し))	育児用ミルク しらすごはんのかた粥(調味料1/3量、しらす湯通し、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすごはんの軟飯(調味料1/2量、しらす湯通し、ゴマよくする)
23・金	 <h2 style="font-size: 2em;">勤労感謝の日</h2> 			

