



# 11月 離乳食献立表

栄養士 小橋川 玲史

日付	中期(超刻み)	後期(粗刻み)	日付	中期(超刻み)	後期(粗刻み)
1日(金)	粥 食 ささみ、人参、玉ねぎ、じゃがいもの煮物 ほうれん草のスープ	粥 ささみ、人参、玉ねぎ、じゃがいもの煮物 ほうれん草のスープ	18日(月)	粥 魚、人参、玉ねぎの煮物 大根のスープ	粥 魚、人参、玉ねぎの煮物 大根のスープ
2日(土)	粥 食 ささみ、白菜、人参の煮物 ブロッコリーのスープ	粥 ささみ、白菜、人参の煮物 ブロッコリーのスープ	19日(火)	粥 豆腐、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 チンゲン菜のスープ	粥 豆腐、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 チンゲン菜のスープ
5日(火)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、大根、キャベツの煮物 人参のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、大根、キャベツの煮物 人参のスープ	20日(水)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、カボチャの煮物 人参のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、カボチャの煮物 人参のスープ
6日(水)	粥 食 豆腐、人参、玉ねぎ、白菜の煮物 チンゲン菜のスープ、バナナ	粥 豆腐、人参、玉ねぎ、白菜の煮物 チンゲン菜のスープ、バナナ	21日(木)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、人参、大根の煮物 チンゲン菜のスープ、バナナ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、大根の煮物 チンゲン菜のスープ、バナナ
7日(木)	粥 食 魚、ほうれん草、玉ねぎ、人参の煮物 キャベツのスープ	粥 魚、ほうれん草、玉ねぎ、人参の煮物 キャベツのスープ	22日(金)	粥 食 ささみ、人参、チンゲン菜、白菜の煮物 ブロッコリーのスープ	粥 ささみ、人参、チンゲン菜、白菜の煮物 ブロッコリーのスープ
8日(金)	粥 食 ささみ、人参、玉ねぎの煮物 小松菜のスープ	粥 ささみ、人参、玉ねぎの煮物 小松菜のスープ	25日(月)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 ほうれん草のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 ほうれん草のスープ
9日(土)	粥 食 ささみ、ほうれん草、玉ねぎの煮物 人参のスープ	粥 ささみ、ほうれん草、玉ねぎの煮物 人参のスープ	26日(火)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、ほうれん草の煮物 人参のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、ほうれん草の煮物 人参のスープ
11日(月)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 ブロッコリーのスープ、バナナ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、白菜の煮物 ブロッコリーのスープ、バナナ	27日(水)	粥 食 うどん ささみ、じゃがいも、人参の煮物 小松菜のスープ	粥 うどん ささみ、じゃがいも、人参の煮物 小松菜のスープ
12日(火)	粥 食 ささみ、人参、キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	粥 ささみ、人参、キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	28日(木)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、人参、小松菜の煮物 大根のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、小松菜の煮物 大根のスープ
13日(水)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、人参、キャベツの煮物 じゃがいものスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、キャベツの煮物 じゃがいものスープ	29日(金)	粥 食 豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参の煮物 チンゲン菜のスープ	粥 豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参の煮物 チンゲン菜のスープ
14日(木)	食 <b>弁当会</b>	食 <b>弁当会</b>	30日(土)	粥 食 ささみ、白菜、玉ねぎ、人参の煮物 ブロッコリーのスープ	粥 ささみ、白菜、玉ねぎ、人参の煮物 ブロッコリーのスープ
15日(金)	粥 食 ささみ、人参、白菜の煮物 キャベツのスープ	粥 ささみ、人参、白菜の煮物 キャベツのスープ			
16日(土)	粥 食 ささみ、玉ねぎ、人参、キャベツの煮物 チンゲン菜のスープ	粥 ささみ、玉ねぎ、人参、キャベツの煮物 チンゲン菜のスープ			

