



11月の離乳食献立表<その1>



令和3年 わかば認定こども園

献立作成者:(栄養士)平間 宏美

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 さつまいもと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 さつまいも 人参 豆腐 果物			白身魚 ジャガイモ 玉ねぎ
2	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	二色丼 きゅうりとひじきのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	二色丼 きゅうりとひじきの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 きゅうり ひじき 冬瓜 果物			しらす 人参 キャベツ
3	文化の日(公休日)			
水				
4	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			鮭 わかめ 白菜
5	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
6	10倍粥 さつまいもとりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	みかんサラダ
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 果物			オレンジ バナナ
8	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつまいもとりんご煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 果物			さつまいも りんご
9	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ りんご煮	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
10	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 つぶしバナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物			鮭 ジャガイモ 玉ねぎ
11	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 さつまいも 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
12	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 つぶしバナナ	南瓜とバナナ豆乳煮
金	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			南瓜 バナナ 豆乳
13	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 きゅうりのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚のと人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつまいも きゅうり 果物			ささみ 小松菜 南瓜
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー ジャガイモ 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 さつまいも キャベツ 果物			しらす わかめ 玉ねぎ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 果物			ささみ 人参 チンゲン菜
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご煮	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 南瓜
19	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	もずく粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 つぶしバナナ	もずく粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 もずく 鮭 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			しらす 人参 ブロッコリー
20	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			鶏ミンチ オクラ 大根
22	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物			ツナ キャベツ 南瓜
23	勤労感謝の日(公休日)			
火				
24	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜とツナにつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 南瓜とツナのやわらか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	みかんサラダ
水	(主な材料) 米 南瓜 ツナ トマト きゅうり ほうれん草 果物			オレンジ りんご
25	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋といんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋といんげんの柔らか煮 大根のみそ汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 いんげん 大根 果物			さつま芋 南瓜
26	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 じゃが芋 果物			しらす ほうれん草 トマト
27	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす 大根 南瓜
30	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 なすのみそ汁 つぶしバナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす 果物			鶏ミンチ わかめ キャベツ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましよう。スティック状のものを意識し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「クリコリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

12~18か月頃の離乳食(完了期!)

- 食料
- 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味
- 薄味を心がけましょう。
- 形状
- 歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さになります。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量
- 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとります。
- 与え方
- 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。