



11月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士:平良良子

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)	
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 オクラと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 オクラと玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 人参 オクラ 玉ねぎ もずく りんご			しらす ほうれん草 冬瓜
2	10倍粥 さつま芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 つぶしバナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 小松菜 さつま芋 人参 豆腐 バナナ			ツナ わかめ じゃが芋
3	文化の日(公休日)			
木				
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 りんご			鶏ミンチ 人参 オクラ
5	 お弁当			バナナとりんご煮 すまし汁
土				バナナ りんご
7	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 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	さつま芋とりんご煮 すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 オレンジ			さつま芋 りんご
8	10倍粥 人参と青菜のペースト 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 人参のスープ 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 人参のスープ りんご煮	りんごサラダ すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき りんご			りんごバナナ
9	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 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 バナナ			白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青さのり
10	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鮭 小松菜 大根 さつま芋 オレンジ			鶏ミンチ ブロッコリー 人参
11	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 りんご煮	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 りんご煮	南瓜とバナナ豆乳煮 すまし汁
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 りんご			南瓜 バナナ 豆乳
12	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 さつま芋のつぶし煮 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 さつま芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 きゅうり バナナ			ささみ 小松菜 南瓜
14	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 すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 オレンジ			ささみ 人参 チンゲン菜
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 しらす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 梨煮	全粥 しらす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 梨煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 しらす ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 梨			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 つぶしバナナ	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 さつま芋 キャベツ バナナ			さけ わかめ 白菜

※ 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。



11月の離乳食献立表<その2>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士:平良良子

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)	
17	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 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 大根 りんご			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚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	全粥 白身魚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 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 バナナ			ささみ 人参 ブロッコリー
19	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 すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほろれん草 玉ねぎ きゅうり オレンジ			鶏ミンチ オクラ 大根
21	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 りんご煮	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 りんご煮	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ りんご			しらす キャベツ 南瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のどろどろ煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 冬瓜のどろどろ煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	バナナとりんご煮 すまし汁
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 ジャが芋 オレンジ			バナナ りんご
23	勤労感謝の日(公休日)			
水				
24	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 りんご煮	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 りんご煮	さつま芋のオレンジ煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 りんご			さつま芋 オレンジ
25	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	りんごサラダ すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ トマト きゅうり ほろれん草 オレンジ			りんご バナナ
26	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 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 バナナ			しらす レタス
28	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ レタス 人参 玉ねぎ わかめ オレンジ			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 りんご煮	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 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ りんご			しらす 大根 南瓜
30	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 なすのみそ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 なす バナナ			鶏ミンチ あおさ 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用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「バリバリ」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7期)
- 食材
 - 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
 - 前歯が生えそろうと、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よう。
 - 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。