



11月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年11月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
04 火	昼食	かゆ すきやき風煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 白菜、かぼちゃ、小松菜、人参	鰹だし、塩、しょう油
05 水	昼食	かゆ 白身魚と野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれい みそ	ブロッコリー、人参 白菜、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	白菜、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、昆布
06 木	昼食	かゆ 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のしらす煮	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	大根、人参 小松菜、人参	鰹だし、しょう油 しょう油
	午後おやつ	ツナかゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 かぼちゃ、きゃべつ、小松菜	鰹だし
07 金	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
10 月	昼食	かゆ 鮭の焼きほぐし 小松菜のしょうゆ煮 みそ汁	全がゆ(精白米)	さけ 豆腐、みそ	 小松菜、人参、えのきたけ 玉ねぎ、きゃべつ	塩 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	あけぼのがゆ みそ汁	全がゆ(精白米) さつま芋	豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、小松菜	鰹だし
11 火	昼食	かゆ かぼちゃのミルク煮 切干大根煮	全がゆ(精白米) なたね油 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	玉ねぎ、かぼちゃ きゅうり、人参、千切り大根	塩 鰹だし、しょう油
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜とツナの煮物	全がゆ(精白米) 片栗粉	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、昆布
12 水	昼食	炊き込みがゆ 白菜と豚肉の旨煮 さつま汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖 さつま芋	ひじき 豚肉 みそ	人参 白菜、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡) 鰹だし
	午後おやつ	芋かゆ しらす入り野菜スープ	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	白菜、玉ねぎ、人参	しょう油
13 木	昼食	ご飯 豚と野菜の煮物 みそ汁	米 じゃが芋	豚肉(ヒレ) みそ	ブロッコリー、人参 小松菜、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖、片栗粉	豆腐	人参、小松菜	鰹だし、しょう油
14 金	昼食	かゆ かれいの照り焼き 三色煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	かれい 油揚げ、みそ、わかめ	 大根、ほうれん草、人参 かぼちゃ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、青ねぎ	鰹だし

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



11月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年11月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 月	昼食	かゆ 鶏と野菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉	鶏むね肉(皮付き) 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 大根、小松菜、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 かぼちゃ、大根、人参、小松菜	しょう油
18 火	昼食	かゆ 高野豆腐の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆 大根、人参	鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
19 水	昼食	かゆ 鮭の塩焼き 粉吹き芋 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	さけ 青のり みそ、わかめ	 白菜、大根、人参、青ねぎ	塩 塩 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	きな粉 豆腐、みそ	大根、人参、白菜、青ねぎ	鰹だし
20 木	昼食	ひじきがゆ 土佐和え みそ汁	全がゆ(精白米)、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉、ひじき 豆腐、みそ	人参 白菜、ほうれん草 玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、しょう油 しょう油、かつお節 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のくず煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、片栗粉	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
21 金	昼食	かゆ 鯖と大根のみそ煮 すまし汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖 片栗粉	さわら、みそ	大根、人参 玉ねぎ、人参、えのきたけ、青ねぎ	鰹、昆布、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、大根、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
25 火	昼食	かゆ 牛肉と根菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	牛肉 みそ	大根、人参 白菜、小松菜	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ みそ汁 みかん	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 大根、きゃべつ、人参、青ねぎ みかん	鰹だし
26 水	昼食	かゆ トマトシチュー 野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖 三温糖	豚肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参 きゃべつ、きゅうり、人参	塩 しょう油
	午後おやつ	さつま芋入りきなこがゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	きな粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
27 木	昼食	かゆ 鶏肉のミルク煮 野菜とツナの煮物	全がゆ(精白米) じゃが芋	牛乳、鶏もも肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、小松菜、人参	塩 しょう油
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
28 金	昼食	かゆ 白身魚の軟らか煮 きゃべつの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米)	メルルーサ みそ	 きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	塩 塩 鰹だし
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。