

１１月　離乳食献立表（9～11か月頃）

2026年11月　　精華町立保育所(後期（9か月～11か月ごろ))

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
2 月	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 みかん	全がゆ（精白米）	ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜、人参 みかん	 鰹だし、塩、しょう油
04 水	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、玉ねぎ、人参	 塩 しょう油
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮 バナナ	全がゆ（精白米） 三温糖、片栗粉	 豆腐	 玉ねぎ、小松菜、人参 バナナ	 鰹だし、しょう油
05 木	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、青ねぎ、人参	 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ツナかゆ 離乳食　みそ汁	全がゆ（精白米）	ツナ水煮缶 みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	 鰹だし
06 金	昼食	かゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	全がゆ（精白米） 三温糖	 白身魚 豆腐、みそ	 きゃべつ、人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	 しょう油 煮干し
	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）
09 月	昼食	かゆ 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のしらす煮	全がゆ（精白米） 三温糖	 鶏もも肉 ちりめんじゃこ	 大根、人参 ほうれん草、人参	 鰹だし、しょう油 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）	きな粉 ツナ水煮缶	 大根、ほうれん草、人参	 鰹だし、しょう油
10 火	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、人参	 塩 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすがゆ 離乳食　みそ汁	全がゆ（精白米） さつま芋	ちりめんじゃこ みそ	 玉ねぎ、小松菜	 鰹だし
11 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、人参 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	かゆ しらす入り野菜スープ	全がゆ（精白米）	 ちりめんじゃこ	 白菜、玉ねぎ、人参	 しょう油
12 木	昼食	ご飯 豚と野菜の煮物 みそ汁	米 じゃが芋	 豚肉(ヒレ) 豆腐、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 ツナと野菜のあんかけ	全がゆ（精白米） じゃが芋、三温糖、片栗粉	 ツナ水煮缶	 人参、小松菜	 鰹だし、しょう油
13 金	昼食	かゆ かれいと根菜の煮物 みそ汁	全がゆ（精白米） 三温糖	 かれい みそ、わかめ	 大根、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 離乳食　みそ汁 バナナ	全がゆ（精白米）	 豆腐、みそ	 玉ねぎ、人参、ほうれん草、青ねぎ バナナ	 鰹だし
16 月	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、ほうれん草、人参	 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	あけぼのかゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ（精白米）	 しらす干し	人参 かぼちゃ、大根、青ねぎ、人参	 しょう油

＊　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）

2026年11月

精華町立保育所(後期(9か月～11か月ごろ))

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 火	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		高野豆腐の煮物	じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参、三度豆	鰹だし、しょう油
		みそ汁		みそ、わかめ	かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん	ゆでうどん	ツナ水煮缶	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
		バナナヨーグルト		ヨーグルト(無糖)	バナナ	
18 水	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		鮭の塩焼き		さけ		塩
		粉吹き芋	じゃが芋	青のり		塩
		みそ汁		みそ、わかめ	白菜、大根、人参、青ねぎ	鰹だし
	午後おやつ	ツナがゆ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参	
		離乳食　みそ汁	さつま芋	みそ	大根、白菜、青ねぎ	鰹だし
19 木	昼食	ひじきがゆ	全がゆ(精白米)、三温糖	鶏ひき肉、ひじき	人参	鰹だし、しょう油
		土佐和え			白菜、ほうれん草	しょう油、かつお節
		みそ汁	じゃが芋	みそ	玉ねぎ、小松菜	煮干し
	午後おやつ	かゆ	全がゆ(精白米)			
		豆腐の野菜あんかけ	じゃが芋、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
20 金	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		鶏じゃが	じゃが芋、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	しょう油
		みそ汁		豆腐、みそ	大根、人参、青ねぎ	煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		離乳食　みそ汁		みそ	きゃべつ、大根、人参、青ねぎ	鰹だし
24 火	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		鰆と大根のみそ煮	三温糖	さわら、みそ	大根、人参	
		豆腐のすまし汁	片栗粉	豆腐	玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ、人参	鰹だし、昆布、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参	
		野菜のスープ		みそ	玉ねぎ、大根、人参、青ねぎ	鰹だし
25 水	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		トマトシチュー	じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参	塩
		野菜の軟らか煮	三温糖		きゃべつ、きゅうり、人参	しょう油
	午後おやつ	かゆ	全がゆ(精白米)			
		野菜とツナの煮物		ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
26 木	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		白菜の肉団子スープ	片栗粉	鶏ひき肉	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡)、塩
		水菜とツナの煮物		ツナ水煮缶	水菜	しょう油
	午後おやつ	かゆ	全がゆ(精白米)			
		野菜と豆腐のくず煮	三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
27 金	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		白身魚(かれい)の煮物	三温糖	白身魚		しょう油
		きゃべつの煮物			きゃべつ、小松菜、人参	塩
		みそ汁		わかめ、みそ	大根、人参	鰹だし
	午後おやつ	ツナかゆ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶		
		離乳食　みそ汁		みそ	小松菜、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし
30 月	昼食	かゆ	全がゆ(精白米)			
		筑前煮	三温糖	鶏もも肉	大根、人参、グリンピース	鰹だし、しょう油
		みそ汁		豆腐、みそ	かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん	干しうどん	ちりめんじゃこ	大根、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
		バナナヨーグルト		ヨーグルト(無糖)	バナナ	

＊　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。