

# 2022年 11月の離乳食予定献立表

さくらんぼ保育園

曜日	日	準備期 (5ヵ月)	前期 (6ヵ月)	中期 (7~8ヵ月)	後期 (9~11ヵ月)	午後おやつ
月	14 28	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも 玉葱)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とじゃがいもの煮ひたし タラのくたくた煮 キャベツの煮ひたし	・中期食と同じ献立 ・11ヵ月より味をつけていく ・後期食以降のスープは 2種類の野菜で作ります	中期・後期: 野菜おじや
火	1 15 29	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 小松菜)	おかゆ スープ(小松菜) 人参とさつまいもの煮ひたし カレイのくたくた煮 かぶの煮ひたし		中期・後期: りんごのコンポ ート
水	2 16 30	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも 玉葱)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とじゃがいもの煮ひたし メルルーサのくたくた煮 ブロッコリーの煮ひたし	豚ひき肉と玉葱の肉団子	中期・後期: おかし
木	3 17	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも キャベツ)	おかゆ スープ(キャベツ) 人参とじゃがいもの煮ひたし タラのくたくた煮 大根の煮ひたし		中期・後期: 野菜おやき
金	4 18	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも 玉葱)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とじゃがいもの煮ひたし カレイのくたくた煮 小松菜の煮ひたし 豆腐の煮ひたし		中期・後期: 野菜おじや
土	5 19	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 キャベツ 小松菜)	おじや (人参 キャベツ 小松菜) 豆腐の煮ひたし		中期・後期: おかし
月	7 21	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 玉葱)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とさつまいもの煮ひたし メルルーサのくたくた煮 小松菜の煮ひたし 豆腐の煮ひたし		中期・後期: 野菜おじや
火	8 22	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 小松菜)	おかゆ スープ(小松菜) 人参とさつまいもの煮ひたし タラのくたくた煮 玉葱の煮ひたし		中期・後期: りんごことさつ まいも の重ね煮
水	9 23	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも 玉葱)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とじゃがいもの煮ひたし カレイのくたくた煮 ブロッコリーの煮ひたし		中期・後期: おかし
木	10 24	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 白菜)	おかゆ スープ(白菜) 人参と(10日:さつまいも・24日:里芋)の煮ひたし メルルーサのくたくた煮 大根の煮ひたし	豚ひき肉と玉葱の肉団子	中期・後期: 野菜おじや
金	11 25	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも チンゲン菜)	おかゆ スープ(チンゲン菜) 人参とじゃがいもの煮ひたし タラのくたくた煮 いんげんの煮ひたし		中期・後期: じゃがいもおやき
土	12 26	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも 玉葱)	おじや (人参 じゃがいも 玉葱) 豆腐の煮ひたし		中期・後期: おかし

\*後期食……11ヵ月になったら味付けていきます。

1週目:塩味 2週目:しょうゆ味 3週目:味噌味 4週目:幼児食も少しずつ食べていきます。

\*おやつ……中期食は、午後1回です。後期食は、午前と午後の2回です。

