



令和7年度 11月離乳食献立表



嘉麻市立保育所

2025年11月

日付	時間帯	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~12ヶ月頃
01(土)	昼食	つぶしがゆ じやがいもと玉ねぎのとろとろ 白菜と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじやがいもと玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 肉じやが風 白菜スープ風
04(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとキャベツのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとキャベツの柔らか煮 麩と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 柔らか豆腐ハンバーグ、スティックきゅうり添え コンソメスープ風
05(水)	昼食	つぶしがゆ 白菜と玉ねぎのとろとろ じやがいもと人参のとろとろ	おかゆ 白身魚と白菜と玉ねぎの柔らか煮 じやがいもと人参のみぞスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚の煮つけ風、白菜のおかか和え添え みぞ汁風
06(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとろとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ 白身魚と玉ねぎと小松菜のだし煮 豆腐と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 野菜と卵のふわふわスープ
07(金)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参のとろとろ さつまいもと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とブロッコリーと人参の柔らか煮 さつまいもと玉ねぎの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉の煮物、ブロッコリー添え みぞ汁風
08(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 わかめスープ風
10(月)	昼食	つぶしがゆ じやがいもと玉ねぎのとろとろ キャベツと人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじやがいもと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりの和え物 オレンジ
11(火)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と大根と人参の柔らか煮 野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 はんぺん汁風
12(水)	昼食	つぶしがゆ 人参とほうれん草のとろとろ キャベツと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とほうれん草の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みぞ汁風
13(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩とキャベツのとろとろ	おかゆ 白身魚と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とキャベツのだしスープ	おかゆ又は軟飯 いわしミンチと野菜のおやき、スティックきゅうり添え ジュリアンスープ風
14(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとろとろ 人参とキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと小松菜の柔らか煮 野菜のコーンクリーム煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と春雨の炒め煮風 コーンスープ風
15(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ  じやがいものペースト	おかゆ ツナと人参と玉ねぎの柔らか煮 じやがいもと野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 ツナと人参と玉ねぎの煮物 じやがいもと野菜のスープ
17(月)	昼食	つぶしがゆ 人参とじやがいものとろとろ 玉ねぎとさつまいものとろとろ	おかゆ ささみと人参とじやがいもの柔らか煮 玉ねぎとさつまいものだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏レバーの甘酢煮風、きゅうりの和え物添え コンソメスープ風
18(火)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参のとろとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ ささ身と大根と人参の柔らか煮 豆腐と野菜のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 大根ときゅうりの和え物 オレンジ
19(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 豆腐とじやがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏ミンチと卵のあんかけ すまし汁風
20(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじやがいものとろとろ キャベツと人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじやがいもの柔らか煮 キャベツと人参のだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 ささ身と玉ねぎとじやがいものトマト煮 キャベツと玉ねぎの和え物 バナナ
21(金)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参のとろとろ 玉ねぎとかぼちゃのとろとろ	おかゆ ささ身とブロッコリーと人参の柔らか煮 玉ねぎとかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みぞ汁風
22(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩と野菜のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩と野菜のだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身と玉ねぎと人参の煮物 麩と野菜のスープ オレンジ
25(火)	昼食	つぶしがゆ じやがいもと人参のとろとろ 玉ねぎとキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身とじやがいもと人参の柔らか煮 玉ねぎとキャベツのだし煮	おかゆ又は軟飯 豚じやが風 キャベツと玉ねぎの和え物
26(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩とキャベツのとろとろ	おかゆ 白身魚と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とキャベツと野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 みぞ汁風
27(木)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとろとろ 玉ねぎと野菜のとろとろ	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 わかめ汁風
28(金)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜のとろとろ 玉ねぎとじやがいものとろとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 玉ねぎとじやがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、ひじきの煮物添え みぞ汁風
29(土)	昼食	つぶしがゆ じやがいもと人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とじやがいもと人参の柔らか煮 麩と玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 ささ身とじやがいもと人参の煮物 野菜スープ風