



令和7年度 11月離乳食献立表



2025年11月

嘉麻市立保育所

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 じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 白菜と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃ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 肉じゃが風 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りとろ 麩と人参のとりとろ	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 白菜と玉ねぎのとりとろ じゃがいもと人参のとりとろ	おかゆ 白身魚と白菜と玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもと人参のみそスープ	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 みそ汁風
06(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとりとろ 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りとろ さつまいもと玉ねぎのとりとろ	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 みそ汁風
08(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 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 じゃがいもと玉ねぎのとりとろ キャベツと人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃ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 大根と人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	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りとろ キャベツと玉ねぎのとりとろ	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 みそ汁風
13(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 麩とキャベツのとりとろ	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りとろ 人参とキャベツのとりとろ	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 人参と玉ねぎのとりとろ じゃがいものペースト	おかゆ ツナと人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃ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 じゃがいもと野菜のスープ
17(月)	昼食	つぶしがゆ 人参とじゃがいものとりとろ 玉ねぎとさつまいものとりとろ	おかゆ ささ身と人参とじゃがいもの柔らか煮 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 大根と人参のとりとろ 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 玉ねぎと人参のとりとろ 豆腐とじゃがいものとりとろ	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 玉ねぎとじゃがいものとりとろ キャベツと人参のとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 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ゃがいものトマト煮 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りとろ 玉ねぎとかぼちゃのとりとろ	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 みそ汁風
22(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 麩と野菜のとりとろ	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 じゃがいもと人参のとりとろ 玉ねぎとキャベツのとりとろ	おかゆ ささ身とじゃ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 豚じゃが風 キャベツと玉ねぎの和え物
26(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 麩とキャベツのとりとろ	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 みそ汁風
27(木)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとりとろ 玉ねぎと野菜のとりとろ	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 人参と小松菜のとりとろ 玉ねぎとじゃがいものとりとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 玉ねぎとじゃ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 みそ汁風
29(土)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身とじゃ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 ささ身とじゃがいもと人参の煮物 野菜スープ風