令和8年 11月離乳食献立表

2026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
02(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとブロッコリーのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとブロッコリーの柔らか煮 人参とじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 豆腐ハンバーグ、ブロッコリー添え コンソメスープ風
04(水)	昼食	つぶしがゆ 白菜と人参のとろとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ 白身魚と白菜と人参の柔らか煮 豆腐と野菜のだし煮	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
05(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと小松菜の柔らか煮 麩と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 大豆と野菜のおやき、きゅうりの和え物添え 野菜と卵のふわふわスープ
06(金)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 人参とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁風
07(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 豆腐と野菜の柔らか煮 バナナのペースト	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 わかめスープ風 バナナ
09(月)	昼食	つぶしがゆ じゃ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 ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 豚肉とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 キャベツと人参の和え物 オレンジ
10(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 麩と玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と大根と人参の煮物 はんぺん汁風
11(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとほうれん草のとろとろ 人参とかぼちゃのとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとほうれん草の柔らか煮 人参とかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みそ汁風
12(木)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ 白身魚とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 人参とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 いわしと野菜のおやき、きゅうりの和え物添え ジュリアンスープ風
13(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 人参とキャベツ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
14(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 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 牛丼風 きゅうりと人参の和え物
16(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 麩と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身と玉ねぎとじゃがいものケチャップ煮 野菜スープ風
17(火)	昼食	つぶしがゆ 人参と大根のとろとろ 豆腐と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参と大根の柔らか煮 豆腐と玉ねぎのだし煮 バナナのペースト	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 大根と人参の和え物 バナナ
18(水)	昼食	つぶしがゆ ほうれん草と人参のとろとろ キャベツと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とほうれん草と人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 ほうれん草と炒り卵のそぼろ煮 すまし汁風
19(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとろとろ 白菜と人参のとろとろ	おかゆ 白身魚と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 白菜と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭のムニエル、きゅうりと人参の和え物添え 白菜スープ風
20(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとブロッコリーのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとブロッコリーの柔らか煮 人参とじゃがいものだしスープ	x 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁風
21(土)	昼食	つぶしがゆ じゃ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 ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 牛肉とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 キャベツときゅうりの和え物
24(火)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 麩と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚じゃが風 わかめ汁風
25(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとかぼちゃのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ 白身魚と玉ねぎとかぼちゃの柔らか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 白身魚と玉ねぎとかぼちゃの煮物 みそ汁風
26(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 ささ身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 鶏肉と野菜の煮物 コンソメスープ風
27(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ 人参と小松菜のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 人参と小松菜の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 牛肉とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 人参と小松菜の和え物
28(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ じゃがいもとキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもとキャベツのだし煮	おかゆ又は軟飯 ポトフ風
30(月)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、ひじきの煮物添え みそ汁風