

11月 離乳食献立表



★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和7年度

[NO 1]

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）			主な材料	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		
		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状（ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
1	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 インゲン もずく バナナ（後期のみ鶏ヒレ肉）	おじや さつま芋おやき	おじや さつま芋おやき	おじや さつま芋おやき	米 人参 大根 さつま芋 きな粉 無塩バター	
3	月	文化の日（休園）								
4	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のキャラップ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のキャラップ煮 すまし汁 りんご	米 白身魚 イケバン 玉ねぎ ケチャップ 大根 白菜 小松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 南瓜 カレーライ	
5	水	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒレ肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 小松菜 みかん	おじや さつま芋おやき	おじや さつま芋おやき	おじや さつま芋おやき	米 キャベツ 小松菜 さつま芋 きな粉 無塩バター	
6	木	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ シラスのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜の炒め煮 みそ汁 バナナ	米 しらす干し ブロッコリー 玉ねぎ 大根 人参 バナナ みそ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 小松菜 納豆 インゲン 玉ねぎ	
7	金	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	全がゆ 魚の野菜あん すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あん すまし汁 オレンジ	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	おじや みそ汁	おじや みそ汁	おじや みそ汁	米 トマト 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 みそ	
8	土	つぶしかゆ さつま芋・人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ バナナ	米 木綿豆腐 キャベツ 人参 そうめん カレーライ 草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ピーマン 玉ねぎ カレーライ	
10	月	つぶしかゆ 白菜・ほうれん草ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみぞりあんかけ みそ汁 バナナ	米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 カレーライ 草 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 インゲン 玉ねぎ そうめん あおさ	
11	火	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の鶏肉入りあんかけ すまし汁 みかん	米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 鶏ヒレ肉 小松菜 おつゆ麩 大根 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し 玉ねぎ トマト ブロッコリー	
12	水	つぶしかゆ キャベツ・人参のペースト	全がゆ ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナ水煮と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮 イケバン 南瓜 人参キャベツ りんご	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 カレーライ 玉ねぎ そうめん ブロッコリー	
13	木	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 木綿豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 おつゆ麩 小松菜 オレンジ	モズクリ入りおじや すまし汁	モズクリ入りおじや すまし汁	モズクリ入りおじや すまし汁	米 もずく 人参 南瓜 玉ねぎ	
14	金	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 ツナ水煮 イケバン 玉ねぎ 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 カレーライ 木綿豆腐 あおさ 白ねぎ	
15	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ おつゆ麩 バナナ	おじや さつま芋とりんご重ね煮	おじや さつま芋とりんご重ね煮	おじや さつま芋とりんご重ね煮	米 人参 ブロッコリー さつま芋 りんご	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和7度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1回食(午前)				2回食(午後)			主な材料	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		離乳中期 7・8ヶ月頃		離乳後期 9・10・11ヶ月頃		
		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		
17	月	つぶしかゆ 大根・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) オレンジ	米 白身魚 ブリカ 玉ねぎ ゆし豆腐 あおさ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 人参 大根 オレンジ草	
18	火	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 クリームスープ りんご	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ クリームスープ りんご	米 ツナ水煮 インゲン 南瓜(後期は豚肉 ケチャップ) 玉ねぎ ブロッコリー コーンクリーム りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 玉ねぎ あおさ ほうれん草 玉ねぎ	
19	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナと野菜のケチャップ 煮 南瓜スープ バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のケチャップ 煮 南瓜スープ バナナ	米 ツナ水煮 なす 人参 ケチャップ 玉ねぎ 南瓜 無調整豆乳 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 人参 ジャガイモ	
20	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ キャベツ おつゆ麩 インゲン	
21	金	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	モズク入りおじや おやき	モズク入りおじや おやき	モズク入りおじや おやき	米 人参 もずくし らす干し ジャガイモ 青のり 無塩バター	
22	土	つぶしかゆ 小松菜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒモ肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩 バナナ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	納豆がゆ そうめんトロトロスープ	米 納豆 小松菜 そうめん ブロッコリー	
24	月	振替休日(休園)								
25	火	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	全がゆ ツナと南瓜のトロトロ煮 みぞ汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと南瓜のトロトロ煮 みぞ汁 オレンジ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ オレンジ草 おつゆ麩 人参 みぞ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 人参 大根 ブロッコリー あおさ	
26	水	つぶしかゆ トマト・玉ねぎペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 トマト 人参 みかん	おじや コーンクリームスープ	おじや コーンクリームスープ	おじや コーンクリームスープ	米 インゲン 玉ねぎ ブロッコリー しらす干し コーンクリーム	
27	木	つぶしかゆ 冬瓜・青菜ペースト	おかゆ シラスのそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 シラスのそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 しらす干し ピーマン 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 りんご	パン粥(きな粉) すまし汁	ステイクトースト すまし汁	食パン きな粉 人参 おつゆ麩 あおさ		
28	金	つぶしかゆ 白菜・青菜ペースト	おかゆ ツナ水煮のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナ水煮のトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 南瓜 玉ねぎ 白菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 オレンジ草 ブロッコリー 玉ねぎ しらす干し	
29	土	小規模保育園合同運動会								

