

令和4年度

# 11月離乳食献立表



<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って煮汁を十分に含ませます。



初期：柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのばす。  
 中期：柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。  
 柔らかく煮たものを手づかみができる大ききで与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

八尾市こども若者部こども施設運営課

	初 期			中 期 ・ 後 期			補 食 (後期)
1 (火)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	つぶし煮 じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	サイコロ煮 じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
2 (水)	おかゆ	すり流し汁 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	やわらか煮 はくさい たまねぎ にんじん	さつま芋の甘煮 さつま芋
4 (金)	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ごままぶし じゃが芋 白ごま	むしパン 小麦粉、バター 牛乳、にんじん
5 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ		
7 (月)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	マッシュ さつま芋	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 さつま芋	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
8 (火)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のホイル焼 白身魚 油	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	わらび餅のソップ かけ わらび粉
9 (水)	グリーンパン粥 食パン はくさい たまねぎ	ベトベト煮 じゃこ ふ		グリーンパン粥 食パン はくさい たまねぎ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉		スティックポテト じゃが芋、油
10 (木)	つぶしうどん うどん ほうれん草 たまねぎ にんじん	豆腐ペースト 豆腐		煮込みうどん うどん ほうれん草 たまねぎ にんじん	煮奴 豆腐		かぼちゃボール かぼちゃ、小麦粉 バター、牛乳、油
11 (金)	おかゆ	魚とホイルのマッシュ 白身魚 じゃが芋	とろとろ煮 きゃべつ だいこん にんじん かたくり粉	おかゆ	かわりコロッケ 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	とろとろ煮 きゃべつ だいこん にんじん かたくり粉	あべ川寒天 粉寒天、きな粉
12 (土)	しらすがゆ おかゆ じゃこ	ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん		しらすがゆ おかゆ じゃこ	やわらか煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん		
14 (月)	おかゆ	つぶし煮 じゃこ じゃが芋 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ	サイコロ煮 じゃこ じゃが芋 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油

15 (火)	つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	ふかし芋 さつま芋
16 (水)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ふラスク ふ、バター
17 (木)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	マッシュ さつま芋	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	角煮 さつま芋	★ぶどうゼリー ゼリー、ぶどうジュース
18 (金)	おかゆ おろし煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ おろし煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	チーズビスケット 小麦粉、ビピビチーズ、 バター、牛乳、油
19 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	とろとろ煮 白身魚 きゃべつ だいこん にんじん かたくり粉	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚のスープ煮 白身魚 きゃべつ だいこん にんじん かたくり粉	
21 (月)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ やわらか煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	かぼちゃプリン風 かぼちゃ、粉寒天
22 (火)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん	マッシュ じゃが芋	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん	角煮 じゃが芋	煮りんご りんご
24 (木)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	手作りウインナー 豚ミンチ、みそ
25 (金)	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 フロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 フロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉、きな粉
26 (土)	おじや おかゆ こまつ菜 たまねぎ にんじん	ベトベト煮 じゃこ ふ	おじや おかゆ こまつ菜 たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ	
28 (月)	おかゆ すり流し汁 豆腐 かたくり粉	おろし煮 チンゲン菜 だいこん にんじん	おかゆ 豆腐ステーキ 豆腐 油	おろし煮 チンゲン菜 だいこん にんじん	さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま、油
29 (火)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
30 (水)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 フロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	とろとろ煮 フロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	牛乳寒天 牛乳、粉寒天

