

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

2025年11月分の離乳食献立

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	文化の日	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、にんじん ほうれん草、じゃがいも 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、キャベツ ブロッコリー、じゃがいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、にんじん 大根、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ ほうれん草、キャベツ 【たんぱく質】 たら
	10	11	12	13	14
昼食	【煮野菜5種】 キャベツ、小松菜、にんじん さといも、大根 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 大根、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 キャベツ、玉ねぎ、にんじん 小松菜、さつまいも 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、白菜 さつまいも、にんじん 【たんぱく質】 たら	【煮野菜5種】 大根、玉ねぎ、かぼちゃ 白菜、にんじん 【たんぱく質】 納豆
	17	18	19	20	21
昼食	【煮野菜5種】 にんじん、ほうれん草、白菜 さつまいも、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、かぶ じゃがいも、小松菜 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 きゅうり、にんじん、キャベツ ブロッコリー、さつまいも 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、きゅうり、にんじん さつまいも、白菜 【たんぱく質】 豆腐	【煮野菜5種】 玉ねぎ、小松菜、にんじん 大根、さといも 【たんぱく質】 たら
	24	25	26	27	28
昼食	振替休日	【煮野菜5種】 にんじん、きゅうり、玉ねぎ じゃがいも、キャベツ 【たんぱく質】 納豆	【煮野菜5種】 玉ねぎ、にんじん、きゅうり 白菜、かぼちゃ 【たんぱく質】 鮭	【煮野菜5種】 にんじん、チンゲン菜、かぼちゃ さつまいも、ブロッコリー 【たんぱく質】 鶏ひき肉	【煮野菜5種】 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、かぶ 【たんぱく質】 たら

※献立表には、おかずの使用食材を示しています。味付けはせず、昆布だしのみ使用します。

※おかずの他に、主食（重湯や分粥、軟飯）と野菜スープを提供します。

※食材の形態については、月齢を目安に個別対応します。

※たんぱく質は、中期（月齢8～9か月頃）からの付加となります。

