

令和7年度 11月 離乳食献立表

日	曜	後期（ステップ3）	完了期（ステップ4）
1	土	おかゆ 90～軟飯 80 お麩の薄くす煮 25 キャベツの軟らか煮 25 味噌汁（わかめ） 90 ミルク 100 ミルク 100 スティック食パン	軟飯 80～ごはん 75 生揚げの煮物刻み キャベツのおひたし刻み 味噌汁（わかめ・長ねぎ） 牛乳 70 ジャムパン
4	火	おかゆ 90～軟飯 80 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 きゅうりと人參の軟らか煮 25 味噌汁（麩） 90 ミルク 100 17 月 ミルク 100 スティック食パン	軟飯 80～ごはん 75 肉ごぼう刻み 切り干し大根の和え物刻み（除コーン） 味噌汁（玉ねぎ・麩） ヨーグルト ジャムパン
5	水	スティックロールパン 25 白身魚の薄くす煮～焼き魚（白身魚） 25 玉ねぎとかぶの軟らか煮 25 野菜汁（かぶの葉） 90 ミルク 100 19 ミルク 100 おじや（人參）	ロールパン 35 魚のグラタン刻み 人參サラダ刻み かぶのスープ 果物 牛乳 70 塩昆布ツナごはん
6	木	おかゆ 90～軟飯 80 肉そぼろの薄くす煮 25 チンゲン菜と人參の軟らか煮 25 清汁（玉ねぎ） 90 ミルク 100 18 火 ミルク 100 プレーンケーキ	軟飯 80～ごはん 75 ミートローフ刻み チンゲン菜のソテー刻み 清汁（人參・高野豆腐） 牛乳 70 プレーンケーキ
7	金	おかゆ 90～軟飯 80 鶏ささみのクリーム煮つぶし 25 かぼちゃとキャベツの軟らか煮 25 野菜汁（きゅうり） 90 ミルク 100 21 ミルク 100 ベビー菓子	軟飯 80～ごはん 75 かぼちゃミルクカレー 130 シーザーサラダ（除ベーコン） 果物 牛乳 70 お茶碗りんごゼリー
8	土	おかゆ 90～軟飯 80 お麩の薄くす煮 25 きゅうりの軟らか煮 25 味噌汁（キャベツ） 90 ミルク 100 22 ミルク 100 ベビー菓子	軟飯 80～ごはん 75 豚肉のしょうが焼き刻み きゅうりとツナの酢の物刻み 味噌汁（キャベツ） 除コーン 牛乳 70 ベビー菓子
10	月	おかゆ 90～軟飯 80 鶏ささみの薄くす煮つぶし 25 小松菜とキャベツの軟らか煮 25 味噌汁（わかめ） 90 ミルク 100 25 火 ミルク 100 ベビー菓子	軟飯 80～ごはん 75 ホイコーロー刻み わかめのサラダ（除コーン） 味噌汁（切り干し大根・小松菜） 牛乳 70 ベビー菓子

赤字：ステップ後半
※今月の果物はみかん、バナナを予定しています。

日	曜	後期（ステップ3）	完了期（ステップ4）
11	火	煮込みうどん 110 ふわふわ卵焼き 25 キャベツと玉ねぎの軟らか煮 25 清汁（人參） 90 ミルク 100 28 金 ミルク 100 おじや（おかか）	肉うどん刻み 130 だし巻き卵刻み キャベツのごま和え刻み 果物 麦茶 おかかチーズおにぎり
12	水	おかゆ 90～軟飯 80 白身魚の薄くす煮 25 里芋の含め煮刻み 20 清汁（人參） ミルク 100 26 ミルク 100	軟飯 80～ごはん 75 鮭のもみじ焼き刻み 里芋の含め煮刻み 清汁（長ねぎ） 除ちくわ 果物 牛乳 70 黒みつトースト
13	木	おかゆ 90～軟飯 80 絹豆腐の薄くす煮 25 白菜と大根の軟らか煮 25～白菜サラダ刻み 20 味噌汁（玉ねぎ） 90 ミルク 100 27 ミルク 100 人參蒸しパン	軟飯 80～ごはん 75 豆腐チャンプルー刻み 白菜の中華風甘酢和え刻み 味噌汁（大根） 除なめこ 牛乳 70 ピザ蒸しパン
14	金	おかゆ 90～軟飯 80 鶏レバーの薄くす煮つぶし 25 玉ねぎときゅうりの軟らか煮 25 野菜汁（わかめ） 90 ミルク 100 ミルク 100 煮込みスパゲティ（小松菜）	軟飯 80～ごはん 75 レバーのカレー揚げ刻み もやしのナムル刻み 豆腐スープ 果物 牛乳 70 あんかけスパゲティ刻み
15	土	おかゆ 90～軟飯 80 お麩の薄くす煮 25 ブロッコリーの軟らか煮 25 清汁（ほうれん草） 90 ミルク 100 29 ミルク 100 ベビー菓子	軟飯 80～ごはん 75 鶏肉と野菜の旨煮刻み ブロッコリーのマヨネーズ添え刻み 清汁（ほうれん草） 除えのき 牛乳 70 ベビー菓子
20	木	おかゆ 90～軟飯 80 高野豆腐の薄くす煮 25 人參と小松菜の軟らか煮 25 味噌汁（白菜） 90 ミルク 100 ミルク 100 さつまいもの軟らか煮	軟飯 80～ごはん 75 納豆の天ぷら刻み 青菜のサラダ刻み 味噌汁（白菜・油揚げ） 果物 ジョアマスカット スイートポテトラ

赤字：ステップ後半
※今月の果物はみかん、バナナを予定しています。

☆たんじょうかい