



11月の離乳食献立

さくら保育園

園長印

小井

離乳食だより



日	曜	主食	副食(中期)7~8ヶ月ごろ モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
1	金	おかゆ	豆腐のみそ煮	つぶしバナナ	豆腐のみそ煮	バナナ
5	火	おかゆ	鶏肉のだし煮	野菜スープ	鶏肉のだし煮	野菜スープ
6	水	おかゆ	鶏肉の煮物	みそスープ	鶏肉の煮物	みそスープ
7	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	さつまいも煮物	鶏肉のそぼろ煮	さつまいも煮物
8	金	おかゆ	白身魚のくず煮	ほうれん草だし煮	白身魚のくず煮	ほうれん草のだし煮
11	月	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	大根みそスープ	鶏肉の肉じゃが	大根みそスープ
12	火	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ
13	水	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
14	木	おかゆ	しらすの野菜煮	つぶしバナナ	しらすの野菜煮	バナナ
15	金	おかゆ	鶏肉のだし煮	すまし汁	鶏肉のだし煮	すまし汁
18	月	おかゆ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
19	火	おかゆ	野菜のくず煮	つぶしバナナ	野菜のくず煮	バナナ
20	水	おかゆ	野菜のくず煮	小松菜の煮びたし	野菜のくず煮	小松菜の煮びたし
21	木	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
22	金	おかゆ	豆腐のくず煮	みそスープ	豆腐のくず煮	みそスープ
25	月	おかゆ	白身魚のだし煮	けんちんスープ	白身魚のだし煮	けんちんスープ
26	火	おかゆ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ	鶏肉のトマト煮	野菜スープ
27	水	おかゆ	白身魚のスープ煮	にんじんのだし煮	白身魚のスープ煮	にんじんのだし煮
28	木	おかゆ	鶏肉の野菜煮	すまし汁	鶏肉の野菜煮	すまし汁
29	金	おかゆ	さつまいも煮物	野菜スープ	さつまいも煮物	野菜スープ

取り分け離乳食のポイント

- ☆ 月齢に応じ乳幼児が食べられる食品を使う
- ☆ 取り分けた後、簡単に離乳食に展開できる食材や調理法を選ぶ
- ☆ 薄味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分ける
- ☆ 材料のかたさ、大きさを、乳幼児の成長や発達段階に合わせたものにする
- ☆ 取り分けた後、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど乳幼児が食べやすい調理を心がける

※ 仕入れ状況によりメニューの変更がありますのでご了承ください。