令和8年度



11月の離乳食こんだて



日にち			曜日	こんだて名（材料名）		
				初　期（６か月～）	中　期（７か月～）	後　期（９か月～）
2	16	30	月	おかゆ じゃがいものマッシュ（じゃがいも） 人参のすり流し（人参） 豆腐の柔らか煮（豆腐） バナナ	おかゆ 鶏ささみの蒸し焼き（鶏ささみ） じゃがいものマッシュ（じゃがいも） 人参の柔らか煮（人参） 豆腐の柔らか煮（豆腐） バナナ	おかゆ 鶏ささみの蒸し焼き（鶏ささみ） じゃがいものマッシュ（じゃがいも） 人参の柔らか煮（人参） 豆腐の柔らか煮（豆腐） バナナ
―	17	―	火	おかゆ 白身魚の煮付け（白身魚） 野菜の柔らか煮（ほうれん草、もやし） スープ（じゃがいも、玉葱） オレンジ	おかゆ 白身魚の煮付け（白身魚） 野菜の柔らか煮（ほうれん草、もやし） みそ汁（じゃがいも、玉葱） オレンジ	おかゆ 白身魚の煮付け（白身魚） 野菜の柔らか煮（ほうれん草、もやし） みそ汁（じゃがいも、玉葱） オレンジ
4	18	―	水	おかゆ ブロッコリーのすり流し（ブロッコリー） 根菜の柔らか煮（人参、じゃがいも） スープ（白菜）	おかゆ ブロッコリーの柔らか煮（ブロッコリー） 根菜の柔らか煮（人参、じゃがいも） スープ（白菜） グレープフルーツ	おかゆ ブロッコリーの柔らか煮（ブロッコリー） 根菜の柔らか煮（人参、じゃがいも） スープ（白菜） グレープフルーツ
5	19	―	木	おかゆ 野菜の柔らか煮（人参、玉葱） スープ（もやし） 白菜の柔らか煮（白菜）	おかゆ 野菜の柔らか煮（人参、玉葱） スープ（もやし） 白菜の柔らか煮（白菜） キウイフルーツ	おかゆ 野菜の柔らか煮（人参、玉葱） スープ（もやし） 白菜の柔らか煮（白菜） キウイフルーツ
6	20	―	金	おかゆ 野菜の柔らか煮（キャベツ、もやし） スープ（ほうれん草） 大根の柔らか煮（大根） りんごの柔らか煮（りんご）	おかゆ 野菜の柔らか煮（キャベツ、もやし、鶏肉） みそ汁（ほうれん草） 大根の柔らか煮（大根） りんごの柔らか煮（りんご）	おかゆ 野菜の柔らか煮（キャベツ、もやし、鶏肉） みそ汁（ほうれん草） 大根の柔らか煮（大根） りんごの柔らか煮（りんご）
7	21	―	土	うどんの柔らか煮（豆腐、小松菜、人参、うどん） 根菜の柔らか煮（じゃがいも、大根） バナナ	うどんの柔らか煮（豆腐、小松菜、人参、豚肉、うどん） くずし肉団子（肉団子） 根菜の柔らか煮（じゃがいも、大根） バナナ	うどんの柔らか煮（豆腐、小松菜、人参、豚肉、うどん） くずし肉団子（肉団子） 根菜の柔らか煮（じゃがいも、大根） バナナ
9	―	―	月	おかゆ キャベツのすり流し（キャベツ） 人参の甘煮（人参） スープ（大根） バナナ	おかゆ キャベツの柔らか煮（キャベツ） 人参の甘煮（人参） みそ汁（大根） バナナ	おかゆ キャベツの柔らか煮（キャベツ） 人参の甘煮（人参） みそ汁（大根） バナナ
10	24	―	火	おかゆ 大豆のすり流し（大豆水煮） ブロッコリーのすり流し（ブロッコリー） スープ（豆腐、白菜） りんごの柔らか煮（りんご）	おかゆ 大豆の五目煮（大豆水煮、人参、豚肉） 野菜の柔らか煮（ブロッコリー、キャベツ） みそ汁（豆腐、白菜） りんごの甘煮（りんご）	おかゆ 大豆の五目煮（大豆水煮、人参、豚肉） 野菜の柔らか煮（ブロッコリー、キャベツ） みそ汁（豆腐、白菜） りんごの甘煮（りんご）
11	25	―	水	おじや（じゃがいも、人参、玉葱、ごはん） 白菜の柔らか煮（白菜） バナナ	おじや（じゃがいも、人参、玉葱、ごはん） 豚肉の蒸し焼き（豚肉） 白菜の柔らか煮（白菜） バナナ	おじや（じゃがいも、人参、玉葱、ごはん） 豚肉の蒸し焼き（豚肉） 白菜の柔らか煮（白菜） バナナ
12	26	―	木	パンがゆ（食パン、調整粉乳） タラの蒸し焼き（タラ、玉葱） スープ（玉葱、人参、じゃがいも） ほうれん草のすり流し（ほうれん草） キャベツの柔らか煮（キャベツ）	パンがゆ（食パン、調整粉乳） タラの蒸し焼き（タラ、玉葱） スープ（玉葱、人参、じゃがいも） ほうれん草のお浸し（ほうれん草） キャベツの柔らか煮（キャベツ）	パンがゆ（食パン、調整粉乳） タラの蒸し焼き（タラ、玉葱） スープ（玉葱、人参、じゃがいも） ほうれん草のお浸し（ほうれん草） キャベツの柔らか煮（キャベツ）
13	―	―	金	おかゆ 人参の甘煮（人参） 豆腐の柔らか煮（豆腐） 豆苗のすまし汁（豆苗） みかん	おかゆ 鶏肉の柔らか煮（鶏肉） 人参の甘煮（人参） 豆腐の柔らか煮（豆腐） 豆苗のすまし汁（豆苗） みかん	おかゆ 鶏肉の柔らか煮（鶏肉） 人参の甘煮（人参） 豆腐の柔らか煮（豆腐） 豆苗のすまし汁（豆苗） みかん
―	27	―	金	おかゆ 白菜の柔らか煮（白菜） ブロッコリーすり流し（ブロッコリー） スープ（玉葱、じゃがいも） みかん	おかゆ 白菜と豚肉の柔らか煮（白菜、豚肉） ブロッコリー柔らか煮（ブロッコリー） みそ汁（玉葱、じゃがいも） みかん	おかゆ 白菜と豚肉の柔らか煮（白菜、豚肉） ブロッコリー柔らか煮（ブロッコリー） みそ汁（玉葱、じゃがいも） みかん
14	28	―	土	うどんの柔らか煮（人参、キャベツ、もやし、うどん） 人参の甘煮（人参） じゃがいものマッシュ（じゃがいも） バナナ	煮込みうどん（人参、キャベツ、もやし、豚肉、うどん） 人参の甘煮（人参） くずしギョウザ（ギョウザ） じゃがいものマッシュ（じゃがいも） バナナ	煮込みうどん（人参、キャベツ、もやし、豚肉、うどん） 人参の甘煮（人参） くずしギョウザ（ギョウザ） じゃがいものマッシュ（じゃがいも） バナナ