



# 11月の離乳食献立表



令和2年10月30日 東部保育園

～旬の食材を離乳食に取り入れましょう～

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
2 (月)	お粥 ささみの野菜あんかけ キャベツの煮浸し かぼちゃのスープ	軟飯 ささみの野菜あんかけ きゃべつサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのスープ	17 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 キャベツの煮浸し 豆腐のスープ	軟飯 白身魚の煮付け キャベツのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
3 (火)	文化の日		18 (水)	お粥 ささみのあんかけ煮 納豆のとろとろ煮 さつま芋のスープ	軟飯 ささみの煮付け 納豆和え スティック野菜煮 さつまいものスープ
4 (水)	お粥 さつま芋とじゃこのマッシュ 白菜の煮浸し 豆腐のスープ	軟飯 じゃこのさつま芋団子 白菜のお浸し ミニトマト 豆腐のみそ汁	19 (木)	お粥 ささみと里芋のマッシュ ブロッコリーのくずし煮 白菜のスープ	軟飯 ささみと里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 白菜のみそ汁
5 (木)	貝だくさん 煮込みうどん	貝だくさん 煮込みうどん スティック野菜煮	20 (金)	お粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し さつま芋のスープ	軟飯 ふわふわつくね 小松菜のおかか和え スティック野菜煮 さつま芋のみそ汁
6 (金)	お粥 白身魚と野菜煮 かぶのやわらか煮 玉ねぎのスープ	軟飯 鮭と野菜煮 かぶのやわらか煮 スティック野菜煮 なめこのみそ汁	23 (月)	勤労感謝の日	
9 (月)	お粥 鶏ミンチとかぼちゃの マッシュ キャベツの煮浸し 人参のスープ	軟飯 鶏ミンチとかぼちゃ団子 キャベツのお浸し ミニトマト 人参のみそ汁	24 (火)	お粥 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 玉ねぎのスープ	軟飯 ミンチとじゃが芋団子 きゅうりのやわらか煮 スティック野菜煮 えのきのみそ汁
10 (火)	納豆おじや 白身魚のやわらか煮 大根のくずし煮 麩のスープ	納豆ごはん 白身魚のほぐし煮 大根の煮物 スティック野菜煮 麩のみそ汁	25 (水)	お粥 白身魚の トマトあんかけ煮 春雨のやわらか煮 人参のスープ	軟飯 鮭のトマトあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 人参のスープ
11 (水)	お弁当の日 		26 (木)	お粥 ささみとさつま芋のマッシュ 小松菜とキャベツの 煮浸し 貝だくさんスープ	軟飯 ささみとさつま芋の煮物 グリーンサラダ スティック野菜煮 貝だくさんみそ汁
12 (木)	お粥 白身魚のあんかけ煮 きゅうりのやわらか煮 チンゲン菜のスープ	軟飯 白身魚のあんかけ煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	27 (金)	お粥 白身魚の磯辺煮 ほうれん草の煮浸し 玉ねぎのスープ	軟飯 白身魚の磯辺煮 ほうれん草のお浸し さつま芋煮 玉ねぎのみそ汁
13 (金)	煮込みうどん 小松菜と麩の煮浸し 高野豆腐煮	煮込みうどん 小松菜と麩のお浸し 高野豆腐煮 スティック野菜煮	31 (月)	パン粥 ささみのやわらか煮 かぼちゃのマッシュ 豆腐のスープ	食パン ささみの煮付け かぼちゃサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ
16 (月)	お粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 さつま芋のマッシュ 大根のスープ	軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 さつま芋サラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁			

旬の野菜は他の時期に比べて味や香りが増し、栄養価もぐんと高くなります。大根、かぶ、人参、などの根菜類は体を温め、白菜、ほうれん草などの葉野菜はビタミンも豊富で体の抵抗力をつけてくれます。

また、冬野菜は煮るとやわらかくなり、離乳食にも取り入れやすいので、煮物やスープなどにたっぷりを使い、旬の野菜のおいしさや香りを十分に体験させてあげたいですね。



## ☆☆大根を使ったメニュー☆☆

### 白身魚のおろし煮 (9～11か月頃)

(材料)

白身魚(加い、たらなど) 15g  
大根・・・・・・・・・・1/4個  
大根の葉(葉先)・・・・・・少々  
だし汁・・・・・・・・・・大さじ3

(作り方)

- ①白身魚はゆでてほぐす。  
(※ほぐし具合は月齢に合わせて)
- ②大根は皮をむいてすりおろす。  
大根の葉はゆでて細かく刻む。
- ③鍋にだし汁とすりおろした大根を入れて煮立て、大根の葉を加えてひと煮する。

### 大根のきんぴら風 (12～18か月頃)

(材料)

大根・・・・・・・・・・10g  
にんじん・・・・・・・・・・10g  
油・・・・・・・・・・少々  
だし汁・・・・・・・・・・少々

(作り方)

- ①大根とにんじんは皮をむき、2cm長さのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、だし汁を加えてふたをして汁けがなくなるまで蒸し煮にする。

赤ちゃんが苦手なせん切り野菜は、炒めてからだし汁でじっくり蒸し煮にするとおいしく、食べやすくなります。

- ※材料、行事等で献立を変更する場合があります。
- ※月齢や離乳食の進み方で分量や硬さ食材の大きさを変えています。
- ※味はほとんど付けていません。食材の味、うま味を活かして作っています。