

2026年　11月　離乳食献立表



緑丘保育園

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 さつま芋と大根のペースト さつまいも だいこん こんぶだし	文化の日	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と玉ねぎのペースト じゃがいも たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト じゃがいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん きゃべつ こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし		7分～全粥 米 高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ こまつな こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とりにく ブロッコリー たまねぎ こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 白身魚とインゲンの煮物 白身魚 さやいんげん だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし		全粥～軟飯 米 豚肉と玉ねぎの煮物 ぶたにく たまねぎ こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯（ひじき） 米 ひじき 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯（大豆） 米 だいず水煮 鶏肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とりにく ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
	9	10	11	12	13	14
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト かぼちゃ ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれんそう こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ こまつな こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と白菜の煮物 とりにく はくさい にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とうふ ブロッコリー だいこん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉とほうれん草の煮物 とりにく ほうれんそう はくさい こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 豚肉とキャベツの煮物 ぶたにく きゃべつ こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と春雨の煮物 とりにく はるさめ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とうふ ブロッコリー だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯（きなこ） 米 きな粉 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉とほうれん草の煮物 とりにく ほうれんそう はくさい こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
	16	17	18	19	20	21
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト さつまいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋と大根のペース さつまいも だいこん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい ほうれんそう こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉と大根の煮物 とりにく だいこん ほうれんそう こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい ほうれんそう こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 白身魚 ブロッコリー にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉と大根の煮物 とりにく だいこん ほうれんそう こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし

	23	24	25	26	27	28
初期（ゴックン期）	勤労感謝の日	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト じゃがいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつま芋とほうれん草のペース さつまいも ほうれんそう こんぶだし
中期（モグモグ期）		7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい ブロッコリー こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 高野とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう きゃべつ こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期（カミカミ期）		全粥～軟飯（大豆） 米 だいず水煮 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい ブロッコリー こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯（ひじき） 米 ひじき 豚肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 ぶたにく ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう きゃべつ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし

	30
初期（ゴックン期）	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし
中期（モグモグ期）	7分～全粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし
後期（カミカミ期）	全粥～軟飯 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし

食材を見てまだ食べたことのない物は、必ずその日までに試しておいてください。

（初期・ゴックン期）　野菜が中心のおかずで、2～3種類をペースト状にし、昆布だしの味です。
（中期・モグモグ期）　植物性たんぱく質、鶏肉、魚が増えます。食材は5mmくらいにカットされ、舌でつぶせる固さです。
（後期・カミカミ期）　豚肉や野菜が増えます。食材は6mm～10mmくらいの大きさで歯ぐきでつぶせる固さです。

※　後期食から　9時・15時におやつが出ます。
・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイン
・野菜ハイハイン
・ベビーせんべい
・むらさきいもせんべい
の中から1種類を提供します。

