

# 11月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園  
認定 龍澤寺こども園  
(令和7年11月1日~11月29日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
4	火	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・小松菜のお浸し	果物
5	水	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・キャベツのおかか煮	おにぎり
6	木	はいはいん	軟飯・味噌汁・しらす煮・お浸し	蒸しパン
7	金	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	ビスケット
8	土	はいはいん	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・おかか煮	はいはいん
10	月	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・しらす煮・ひじき煮	さつま芋煮
11	火	ビスケット	軟飯・味噌汁・焼き魚・お浸し	お好み焼き
12	水	はいはいん	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・トマト煮	うどん
13	木	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・しらす煮・南瓜煮	ホットケーキ
14	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・豆腐の煮物・お浸し	クッキー
15	土	はいはいん	中華丼・味噌汁・りんご	はいはいん
17	月	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・煮魚・根菜煮	ほうれん草刺しケーキ
18	火	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・キャベツのひじき煮	りんご
19	水	はいはいん	軟飯・味噌汁・豆腐の煮物・スティック野菜	さつま芋煮
20	木	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・ほうれん草のお浸し	おにぎり
21	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・ハンバーグ・小松菜のお浸し	食パン
22	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
25	火	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・しらす煮・おかか煮	りんご
26	水	ビスケット	軟飯・味噌汁・焼き魚・スティック野菜	うどん
27	木	はいはいん	軟飯・味噌汁・豆腐の煮物・お浸し	ビスケット
28	金	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・おかか煮	人参パン
29	土	はいはいん	そぼろ丼・味噌汁・果物	はいはいん



## 離乳食取り分けメニュー

毎日1から離乳食を作るのは大変！そんな時は大人の食事から取り分けるのもおすすめです。

煮物や炒め物などは大人の味付けをする前に取り分けたり、料理自体を薄味に仕上げ、大人は食べる前に調味料で味を調べても良いでしょう。子ども用にだし汁や野菜スープで薄めてあげたり、固さが気になるような時は再度加熱をしたり、小さく切ったりしましょう。

### ☆ひじきの煮物からの取り分け☆



