2023年 11月　離乳食献立表

～ 離乳後期から完了期への移行の目安 ～

『 食べさせてもらう 』から『 自分で食べる 』へと変わる時期です。

赤ちゃんの食べる意欲を大切に３回の食事＋おやつでさまざまな食の体験をしましょう。

完了期へ移行する目安

① ３回の食事のリズムが整っている。

② 手づかみ食べをしている。

③ バナナ程度の硬さのものを前歯でかじりとれる。

④ 奥の歯ぐきでつぶして食べられるようになる。

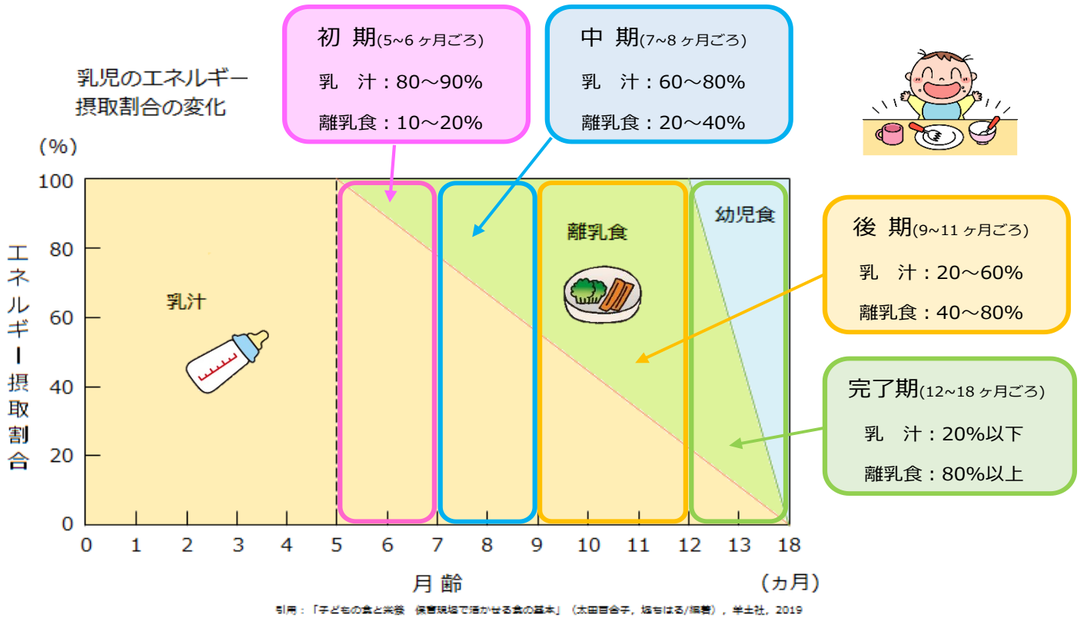
ポイント

３回の食事の中で特に大切なのが『 朝 食 』 です。

朝食をしっかり食べるとうんちも出やすくなり、午前中から元気に遊べるようになります。

離乳食が進むにつれて、エネルギーや栄養素の大半を食事からとるようになります。

１歳をすぎたら乳汁(母乳・ミルク)を牛乳に切り替えて、コップで飲む練習をするのもいいですね。



引用：「子どもの食と栄養　保育現場で活かせる食の基本」（太田百合子，堀田はる/編著），学土社，2019

2023年 11月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園			初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
１週目		味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
１日 (水)	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ キャベツ ④ ささみ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ キャベツ・みそ ④ ささみ・きゅうり・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① －	① －	① さつまいも
２日 (木)	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ ④ めんたい	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① りんごの甘煮	① －	① －	① りんご
３日 (金)	昼 食	文 化 の 日			
	おやつ				
４日 (土)	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ さつまいものスープ ④ 炒り卵	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも ④ ●　卵	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

作成者：管理栄養士

2023年 11月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園
第二みみょうこども園

2 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃 昆布だし	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃 昆布だし	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃 昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
6 日 （月）	昼 食	① おかゆ ② なすの煮物 ③ 人参のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② なす・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② なす・玉ねぎ ③ 人参 ④ ささみ	① 米 ② なす・玉ねぎ ③ 人参・コンソメ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① オレンジ	① －	① －	① オレンジ
7 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② 白菜の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 白菜・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 白菜・人参 ③ じゃがいも ④ めんたい	① 米 ② 白菜・人参 ③ じゃがいも・みそ ④ めんたい・いんげん・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン ▲ 粉乳
8 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ アスパラのスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ アスパラ ④ 枝豆	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ アスパラ・コンソメ ④ 枝豆・人参・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
9 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 小松菜のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 小松菜 ④ ●　卵	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 小松菜・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① －	① －	① りんご
10 日 （金）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 白菜のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ 白菜 ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ 白菜・みそ ④ ささみ・ピーマン・しょう油
	おやつ	① バナナ	① －	① －	① バナナ
11 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

2023年 11月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園
第二みみょうこども園

3 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃 昆布だし	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃 昆布だし	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃 昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
13 日 （月）	昼 食	① うどん ② 玉ねぎの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ ④ めんたい	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ・コンソメ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① さつまいも入り おかゆ	① －	① －	① 米 さつまいも
14 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② チンゲン菜の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 炒り卵	① 米 ② チンゲン菜・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② チンゲン菜・玉ねぎ ③ じゃがいも ④ ●　卵	① 米 ② チンゲン菜・玉ねぎ ③ じゃがいも・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① マカロニのきな粉煮	① －	① －	① マカロニ きな粉・塩・砂糖
15 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ ほうれん草のスープ ④ 鮭の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ ほうれん草 ④ 鮭	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ ほうれん草・みそ ④ 鮭・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
16 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ 小松菜のスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② かぼちゃ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② かぼちゃ・人参 ③ 小松菜 ④ 豆腐	① 米 ② かぼちゃ・人参 ③ 小松菜・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① バナナヨーグルト	① －	① －	① ▲　ヨーグルト バナナ・砂糖
17 日 （金）	昼 食	① おかゆ ② さつまいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② さつまいも・キャベツ ③ － ④ －	① 米 ② さつまいも・キャベツ ③ 玉ねぎ ④ ささみ	① 米 ② さつまいも・キャベツ ③ 玉ねぎ・みそ ④ ささみ・きゅうり・しょう油
	おやつ	① りんご入り パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン りんご
18 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ ④ めんたい	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

作成者：管理栄養士

2023年 11月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園
第二みみょうこども園

4 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
			昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
20 日 （月）	昼 食	① おかゆ ② 白菜の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 白菜・人参 ③ － ④ －	① 米 ② 白菜・人参 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐	① 米 ② 白菜・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① －	① －	① さつまいも
21 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ チンゲン菜のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ チンゲン菜 ④ めんたい	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ チンゲン菜・コンソメ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① きな粉入り パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン きな粉・塩・砂糖
22 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 大根のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ － ④ －	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 大根 ④ ●　卵	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 大根・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米
23 日 （木）	昼 食	勤 労 感 謝 の 日			
	おやつ				
24 日 （金）	昼 食	① おかゆ ② 大根の煮物 ③ さつまいものスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 大根・ほうれん草 ③ － ④ －	① 米 ② 大根・ほうれん草 ③ さつまいも ④ ささみ	① 米 ② 大根・ほうれん草 ③ さつまいも・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① りんごの甘煮	① －	① －	① りんご
25 日 （土）	昼 食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 人参のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ － ④ －	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ 人参 ④ めんたい	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ 人参・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

2023年 11月　離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園
第二みみょうこども園

5 週目		味つけ	初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
			昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
27 日 （月）	昼 食	① おかゆ ② 白菜の煮物 ③ キャベツのスープ ④ 炒り卵	① 米 ② 白菜・玉ねぎ ③ － ④ －	① 米 ② 白菜・玉ねぎ ③ キャベツ ④ ●　卵	① 米 ② 白菜・玉ねぎ ③ キャベツ・みそ ④ ●　卵
	おやつ	① さつまいも入り おかゆ	① －	① －	① 米 さつまいも
28 日 （火）	昼 食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② キャベツ・人参 ③ － ④ －	① 米 ② キャベツ・人参 ③ じゃがいも ④ ささみ	① 米 ② キャベツ・人参 ③ じゃがいも・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① －	① －	① ▲　食パン ▲ 粉乳
29 日 （水）	昼 食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 大豆の煮つけ	① 米 ② 人参・かぼちゃ ③ － ④ －	① 米 ② 人参・かぼちゃ ③ 玉ねぎ ④ 大豆	① 米 ② 人参・かぼちゃ ③ 玉ねぎ・みそ ④ 大豆・いんげん・しょう油
	おやつ	① バナナ	① －	① －	① バナナ
30 日 （木）	昼 食	① おかゆ ② さつまいもの煮物 ③ 大根のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② さつまいも・人参 ③ － ④ －	① 米 ② さつまいも・人参 ③ 大根 ④ めんたい	① 米 ② さつまいも・人参 ③ 大根・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① せんべい	① －	① －	① もち米

作成者：管理栄養士