# 2026年 11月　予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>つぶし１０倍粥<br>魚のペースト<br>キャベツのくたくた煮 | 3<br> | 4<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のだし煮<br>人参のスープ煮 | 5<br>つぶし１０倍粥<br>魚のだし煮<br>ブロッコリーのくたくた煮 | 6<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐と人参のだし煮<br>玉葱のすり流し | 7<br>つぶし１０倍粥<br>魚と玉ねぎのとろとろ煮<br>バナナペースト |
| 9<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のトマト煮<br>キャベツのとろとろ煮 | 10<br>つぶし１０倍粥<br>魚のすり流し<br>さつまいものとろとろ煮 | 11<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のとろとろ煮<br>人参と玉ねぎのだし煮 | 12<br>トマト粥<br>魚と人参のおろし煮<br>キャベツのとろとろ煮 | 13<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のすり流し<br>南瓜のスープ | 14<br>つぶし１０倍粥<br>魚と小松菜煮<br>人参煮 |
| 16<br>人参粥<br>豆腐のだし煮<br>キャベツのとろとろ | 17<br>つぶし１０倍粥<br>魚のペースト<br>玉葱のとろとろ煮 | 18<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のすり流し<br>人参のとろとろ煮 | 19<br>おべんとう<br> | 20<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のペースト<br>玉葱とほうれん草のくたくた煮 | 21<br>つぶし１０倍粥<br>魚とキャベツのくたくた煮<br>バナナペースト |
| 23<br> | 24<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐と南瓜のすり流し<br>きゅうりペースト | 25<br>つぶし１０倍粥<br>魚のペースト<br>キャベツピュレ<br>さつまいもペースト | 26<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のとろとろ煮<br>玉ねぎのだし煮 | 27<br>つぶし１０倍粥<br>魚と人参のとろとろ煮<br>ヘチマのペースト | 28<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐のだし煮<br>バナナペースト |
| 30<br>つぶし１０倍粥<br>魚のトマト煮<br>モーウィのすり流し | | | | | |

5~6ヵ月の離乳食

この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。
離乳食の形態は、滑らかにすりつぶしたポタージュ状のがおすすめです！

今はまだ、栄養のほとんどを母乳やミルクから摂りますので、離乳食を沢山食べなくても悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のステップに進みましょう！！



**初期**

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 11月

離乳食初期

| 日付 | 曜 | 材料と体内での主なはたらき | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 血や肉となる食べ物 | 力や熱となる食物 | 体の調子を整える食物 |
| 1 | 日 | | | |
| 2 | 月 | ホキ | １０倍がゆ | キャベツ |
| 3 | 火 | | | |
| 4 | 水 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 人参 |
| 5 | 木 | 赤魚 | １０倍がゆ | ブロッコリー |
| 6 | 金 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 人参　玉葱 |
| 7 | 土 | ホキ | １０倍がゆ | 玉葱　バナナ |
| 8 | 日 | | | |
| 9 | 月 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ　片栗粉 | トマト　キャベツ |
| 10 | 火 | ホキ | １０倍がゆ　さつまいも | |
| 11 | 水 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 人参　玉葱 |
| 12 | 木 | 鮭 | １０倍がゆ | トマト　人参　キャベツ |
| 13 | 金 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 南瓜 |
| 14 | 土 | ホキ | １０倍がゆ | 小松菜　人参 |
| 15 | 日 | | | |
| 16 | 月 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 人参　キャベツ |
| 17 | 火 | 赤魚 | １０倍がゆ | 玉葱 |
| 18 | 水 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 人参 |
| 19 | 木 | | | |
| 20 | 金 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 玉葱　ホウレン草 |
| 21 | 土 | 赤魚 | １０倍がゆ | キャベツ　バナナ |
| 22 | 日 | | | |
| 23 | 月 | | | |
| 24 | 火 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 南瓜　胡瓜 |
| 25 | 水 | ホキ | １０倍がゆ　さつまいも | ｷｬﾍﾞﾂ |
| 26 | 木 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | 玉葱 |
| 27 | 金 | 赤魚 | １０倍がゆ | 人参　ヘチマ |
| 28 | 土 | 絹ごし豆腐 | １０倍がゆ | バナナ |
| 29 | 日 | | | |
| 30 | 月 | ホキ | １０倍がゆ | トマト　小松菜　モーウィ |
| | 土 | | | |

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。