

2026年 11 月 離乳食献立表（初期）

中野区保育園・幼稚園課

曜日		月	火	水	木	金	土
日		2 16 30	17	4 18	5 19	6 20	7 21
<div>午前</div> <div></div>	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ
	副食	玉葱の煮つぶし カリフラワーの煮つぶし スープ	豆腐の煮つぶし 胡瓜の煮つぶし スープ	白身魚の煮つぶし 南瓜の煮つぶし スープ	豆腐の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし スープ	卵黄のペースト いんげんの煮つぶし スープ	南瓜の煮つぶし キャベツの煮つぶし スープ
	材料	米	米	米	米	米	米
		玉葱 カリフラワー かつおだし 片栗粉	豆腐 かつおだし 片栗粉 胡瓜	白身魚 かつおだし 片栗粉 南瓜	豆腐 かつおだし 片栗粉 じゃが芋	卵黄 かつおだし さやいんげん かつおだし 片栗粉	南瓜 キャベツ かつおだし 片栗粉
青菜 スープ		かぶ かつおだし	白菜 かつおだし	人参 かつおだし	キャベツ かつおだし	青菜 かつおだし	

曜日		月	火	水	木	金	土
日		9	10 24	11 25	12 26	13 27	14 28
<div>午前</div>	主食	くたくた煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	くたくた煮うどん
	副食	じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし	白身魚の煮つぶし さつま芋の煮つぶし スープ	玉葱の煮つぶし かぶの煮つぶし スープ	玉葱の煮つぶし 白菜の煮つぶし スープ	白身魚の煮つぶし つぶしトマト スープ	じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし
	材料	乾めん 玉葱 かつおだし	米	米	米	米	乾めん 人参 玉葱 青菜 かつおだし
		じゃが芋 ブロッコリー かつおだし 片栗粉	白身魚 かつおだし 片栗粉 さつま芋 玉葱 かつおだし	玉葱 かぶ 葱 かつおだし	玉葱 白菜 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 かつおだし	白身魚 かつおだし 片栗粉 トマト キャベツ かつおだし	じゃが芋 人参

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。
* スープは野菜の煮汁を使用しています。

* 献立内容は都合により内容を変更する場合があります。

