

R5年 11月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 強力粉	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 ヨーグルトパン	
2日	木	三枚肉そば ジャーマンポテト お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 米	ねぎ 玉葱 ほうれん草 白菜 乾しいたけ 人参 かき	豆乳 じゅうしいおにぎり	
3日	金	文化の日(休園)					
4日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	米 押麦 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ ねぎ バナナ	保育乳 菓子パン	
6日	月	牛丼 からしな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ からしな 白滝 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
7日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃく野菜炒め なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく なす ねぎ コーン缶 なし	保育乳 ツナコーントースト	
8日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 ココア蒸しパン	
9日	木	芋ごはん 鮭の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 油 そうめん	切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにゃく ほうれん草 キャベツ ねぎ かき	保育乳 ソーメンチャンプルー	
10日	金	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ ブロccoli えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜りんご	保育乳 ポーポー	
11日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン のり パナナ	保育乳 菓子パン	
13日	月	雑穀ごはん チキンパーベキューソース 焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ふ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト かりかり煮干し	
14日	火	(七五三メニュー) ちらし寿司 紅白 なます 中身汁 果物	豚肉 卵 中身 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん 大根 ねぎ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
15日	水	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 くずもち	
16日	木	黒米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クービイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ なし	保育乳 コーンフレークおこし	
17日	金	麦ごはん レパーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ かき	保育乳 シナモントースト	
18日	土	強化あわごはん マーボーなす 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま ふ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 バナナ	保育乳 菓子パン	
20日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま ふ 小麦粉 バター	白菜 玉根 人参 しいたけ こんにゃく こまつな かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 ショートブレッド	
21日	火	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロccoli コーン缶 なら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン のり りんご	保育乳 みそおにぎり	
22日	水	お弁当会(お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ぎょうざの皮ピザ
23日	木	勤労感謝の日(休園)					
24日	金	(お誕生会)あわごはん かみかみ ハンバーグ ブロccoli マカロニサラダ D 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ パナナ	保育乳 誕生ケーキ 	
25日	土	和風スパゲティ ゴボウサラダ アーサ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ごぼう 胡瓜 あおさ 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
27日	月	ハヤシライス ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ブロccoli チンゲン菜 みかん	保育乳 ごま揚げ団子	
28日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	水	モズク丼 ブロccoliサラダ なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 い ちごジャム パン バター マヨネーズ	もずく なす ピーマン 赤ピーマン なし	保育乳 ジャムサンド	
30日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース ホウレン草ときのこのソテー パンキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター コーンフレーク	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 パナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

離乳食献立表 ①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
1	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
水			
2	全がゆ チキンポテトつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 ほうれん草白菜きざみ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
木			
3	文化の日(休園)		
金			
4	人參おじや 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	人參おじや 小松菜じゃこ煮 豆腐みそ汁 果物	蒸しパン
土			
6	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人參さつま芋煮 玉葱スープ
月			
7	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火			
8	全がゆ チキン人參大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人參大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
水			
9	芋おじや 白身魚煮 人參大根つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	芋おじや 白身魚煮 人參大根煮 ほうれん草みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁
木			
10	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 人參ブロックリー煮 玉葱スープ
金			
11	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			
13	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 人參ポテト煮 キャベツスープ
月			
14	全がゆ チキンつぶし煮 人參小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人參小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火			
15	人參おじや 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ 果物	人參おじや 白身魚煮 ほうれん草きざみ煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
水			

離乳食献立表 ②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
16	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
木			
17	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
金			
18	全がゆ なす豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	蒸しパン
土			
20	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	軟飯 人参小松菜きざみ煮 白菜スープ
月			
21	パンがゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツじゃこつぶし煮 すまし汁 果物	パン チキン野菜ポテ煮 キャベツじゃこ煮 すまし汁 果物	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
火			
22	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜きざみ煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
水			
23	勤労感謝の日(休園)		
木			
24	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金			
25	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	蒸しパン
土			
27	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 ブロッコリーじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 ブロッコリーじゃこ煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 人参さつま芋煮 ブロッコリースープ
月			
28	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
火			
29	全がゆ チキンつぶし煮 マッシュポテ なすスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 マッシュポテ なすみそ汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水			
30	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンブキンスープ 果物	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 パンブキンスープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
木			