

# 令和4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	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 春雨炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 パン バター 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ゴマクリームサンド	
2日	水	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 油揚げ 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 ひじき 人参 なし	豆乳 いなり寿司	
3日	木	文化の日 (休園)					
4日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ ホットケーキミックス	人参 玉葱 ブロッコリーセロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマンチンゲン菜 柿	保育乳 小倉ホットケーキ	
5日	土	くふあじゅうしい ゴボウサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 パナナ	保育乳 菓子パン	
7日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 パター 小麦粉 パター	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな とうがん わかめ ね ぎ みかん	保育乳 おからケーキ	
8日	火	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そばろ煮 じゃが芋みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ片栗粉 じゃが芋 うどん	大根 人参 なら わかめ ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ りんご	保育乳 おやつ焼きうどん	
9日	水	強化あわごはん かみかみハンバーグ ホウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ缶 チーズ	米 あわ じゃが芋 パン粉 油 パター パン マヨネーズ	人参 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ぼ うれん草 えのき しめじ セロリ かぼちゃ コーン缶 なし	保育乳 ツナコーントースト	
10日	木	強化玄米ごはん 豆腐のタルタルソー ス きんぴらごぼう 魚汁 果物	豆腐 卵 牛乳 キング ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨ ネーズ ごま 砂糖	胡瓜 ピーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ パナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
11日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 白玉粉 ごま	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ かき	保育乳 ごま揚げ団子	
12日	土	スープかけごはん ポテトサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 トマト パナナ	保育乳 菓子パン	
14日	月	雑穀ごはん チキンケチャップ焼き ゆ でブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パター ごま コーンフレーク	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
15日	火	(七五三メニュー)お赤飯 白身魚タル タルソース なます 中身汁 果物	白身魚 豚肉 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ごま 小麦粉 油	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ み つば なし	保育乳 砂糖天ぷら	
16日	水	強化あわごはん さばの梅干し煮 糸こんにゃくの野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 ぎょうざの皮	梅干し キャベツ 人参 玉葱 なら こんにゃく 大根 わかめ ねぎ ピーマン コーン缶 りんご	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
17日	木	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 金時豆	米 黒米 片栗粉 油 押麦 黒糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ パナナ	ぜんざい 塩せんべい	
18日	金	(お誕生会)ふりかけごはんヒレカツ ブロッコリー かぼちゃチーズサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ヒレ チーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 えのき	保育乳 誕生ケーキ	
19日	土	ソース焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
21日	月	ドライカレー チーズ コールスローサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 もずく ねぎ みかん	保育乳 ポテトチップス カリカリ煮干し	
22日	火	あわごはん 厚揚げの煮付け 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	生揚げ ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛 乳	米 あわ パン バター ジャム	白菜 ブロッコリー しめじ 人参 大根 なら にんにく りんご	保育乳 ジャムサンド	
23日	水	勤労感謝の日 (休園)					
24日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 中華風野菜炒め なすのみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン なす 長ねぎ ねぎ な し	保育乳 人参ヒラヤーチー	
25日	金	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 ホットドック
26日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ ひじき パナナ	保育乳 菓子パン	
28日	月	親子丼 春雨の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
29日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こ まつな しめじ りんご	保育乳 ショートブレッド	
30日	水	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま パパイアごま和え 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 ごま パン パター砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 なら パパイア 胡瓜 赤ピーマン なし	保育乳 シナモントースト	

☆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。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 大根 みかん			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ チキンポテつぶし煮 ホウレン草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテ煮 ホウレン草白菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ホウレン草 白菜 なし			(主な材料)うどん ホウレン草 白菜	
3 木	文化の日(休園)				
4	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
7	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 白菜 玉葱 人参 小松菜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 じゃが芋みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 りんご			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ホウレン草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ホウレン草きざみ煮 パンプキンスープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 ホウレン草 かぼちゃ なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 バナナ			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 青菜さつま芋つぶし煮 大根スープ	軟飯 青菜さつま芋煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 チンゲン菜 大根	
12	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ポテつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 人参ポテ煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参 バナナ			(主な材料)米 小松菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 かぼちゃ煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜 なし			(主な材料)米 大根 小松菜	
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根 りんご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 バナナ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
18	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草つぶし煮 なすスープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草きざみ煮 なすみそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ホウレン草 なす りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草きざみ煮 すまし汁 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)うどん 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ホウレン草 バナナ			(主な材料)米 しらす	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	全がゆ 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
22	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ブロッコリーつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 白菜ブロッコリー煮 大根みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 鶏肉 白菜 ブロッコリー 人参 大根 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23	勤労感謝の日 (休園)				
水					
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	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	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ なす なし			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 大根 ブロッコリー	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
28	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。