

11月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつ主な材料(菓子を除く)				エネルギー: 上:未満児下:以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくなる食品	その他		
1土	ミルク菓子	春雨と豚肉の炒め煮 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 春雨 植物油 砂糖	バナナ 人参 キャベツ しょうが 干し椎茸	酒 食塩 しょうゆ	493kcal 525kcal	
4火	ミルク菓子	豚肉のごまだれ炒め 粉ふき芋 ブロッコリーのカレースープ	ミルク 魚肉ソーセージ 入りコーンパン	牛乳 魚肉ソーセージ 豚肉	精白米 ホットケーキの素 じゃが芋 ごま ごま油 植物油	ブロッコリー 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが ホールコーン	塩 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	521kcal 557kcal	ブロッコリー
5水	ミルク菓子	秋のクリームシチュー キャベツのサラダ	ミルク菓子 昆布	牛乳 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 さつま芋 バター 植物油 砂糖	人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー ホールコーン エリンギ しめじ 昆布	白ワイン 鰹節 ベイリーフ 食塩 こしょう しょうゆ 米酢	532kcal 575kcal	
6木	ミルク菓子	ししゃものから揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の味噌汁	ミルク 黒ういろう	牛乳 ししゃも 鶏肉 みそ きな粉	精白米 小麦粉 でんぶん わらび粉 植物油 砂糖 黒砂糖	人参 白菜 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸	酒 鰹節 みりん しょうゆ 煮干し	517kcal 551kcal	白菜
7金	ミルク菓子	豊年蒸し キャベツの昆布和え 麩の味噌汁	ミルク菓子	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 みそ	精白米 もち米 麩 でんぶん 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが しめじ	しょうゆ トマトケチャップ 煮干し	565kcal 612kcal	
8土	ミルク菓子	のっぺい煮 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 里芋 糸こんにやく でんぶん 植物油 砂糖	バナナ 人参 大根	酒 鰹節 しょうゆ みりん	502kcal 534kcal	
10月	ミルク菓子	さつま芋のグラタン ドレッシングサラダ 春雨のスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 パン粉 さつま芋 春雨 バター 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 米酢 しょうゆ ベイリーフ	558kcal 606kcal	さつま芋
11火	ミルク菓子	魚の塩焼き 里芋の煮物 小松菜の味噌汁	ミルク お好み焼き	牛乳 鮭 桜えび 花かつお 豚肉 鶏卵 厚揚げ みそ	精白米 小麦粉 里芋 長芋 植物油 マヨネーズ 砂糖	小松菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	酒 食塩 鰹節 しょうゆ みりん 煮干し 濃厚ソース	535kcal 575kcal	里芋
12水	ミルク果物 (バナナ)	ツナとれんこんのカレーシチュー 春雨のサラダ	乳酸飲料菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) ツナ缶	精白米 小麦粉 じゃが芋 春雨 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく セロリー ホールコーン	食塩 トマトピューレ 鰹節 ウスターソース オールスパイス フルーツチャネ カレー粉 ベイリーフ 米酢 しょうゆ	533kcal 569kcal	
13木	ミルク菓子	豆腐の肉味噌かけ 人参しりの風 えのきたけのすまし汁	ミルク さつま芋と 小魚の飴煮	牛乳 ツナ缶 しらす干し 鶏ひき肉 みそ 豆腐	精白米 さつま芋 ごま ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩	560kcal 606kcal	
14金	ミルク菓子	秋の香りご飯 魚のフライ 添え野菜 玉ねぎのスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 白身魚 鶏肉 鶏卵 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖	みかん 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう ホールコーン	酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう ウスターソース 鰹節	534kcal 565kcal	みかん
15土	ミルク菓子	豚汁 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	煮干し	524kcal 564kcal	
17月	ミルク菓子	タンドリーチキン キャベツのごまだれサラダ 豆腐のスープ	ミルク菓子	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豆腐	精白米 ごま 砂糖	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ カットわかめ	食塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 米酢 しょうゆ 鰹節 ベイリーフ	473kcal 498kcal	
18火	ミルク菓子	豚肉と白菜の含め煮 納豆みそ 果物	ブラマンジェ風菓子	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏ひき肉 挽きわり納豆 厚揚げ 赤みそ	精白米 コーンスターチ 糸こんにやく 植物油 砂糖 いちごジャム	バナナ 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ しょうが 干し椎茸	酒 食塩 しょうゆ みりん	521kcal 558kcal	白菜
19水	ミルク菓子	煮魚 れんこんの甘辛炒め ピーマン入り青菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン 糸こんにやく 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ れんこん しょうが しめじ	酒 みりん しょうゆ だし昆布 食塩	478kcal 505kcal	
20木	ミルク菓子	豆腐チャンプルー キャベツの甘酢和え ひじきのふりかけ	ミルク さつま芋 蒸しパン	牛乳 ツナ缶 豚肉 鶏卵 豆腐	精白米 ホットケーキの素 さつま芋 ごま ごま油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ひじき	酒 食塩 こしょう しょうゆ 米酢	559kcal 605kcal	
21金	ミルク菓子	さつま芋のかき揚げ 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 魚肉ソーセージ 花かつお 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 さつま芋 植物油 砂糖	人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし 青のり粉	食塩 しょうゆ 煮干し	497kcal 529kcal	さつま芋
22土	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	539kcal 583kcal	
25火	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き キャベツのしそ粉和え 大根のすまし汁	ミルク ツナと塩昆布の 焼うどん	牛乳 ツナ缶 花かつお 鶏肉	精白米 うどん 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 塩昆布	酒 しょうゆ みりん しそ粉 鰹節 食塩	499kcal 533kcal	大根
26水	ミルク果物 (バナナ)	魚の人参もみじ焼き 五目豆 玉ねぎの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	精白米 さつま芋 糸こんにやく 植物油 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう 昆布	酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ 鰹節 煮干し	525kcal 563kcal	
27木	ミルク菓子	トンテキ風煮 添え野菜 しめじのスープ	ミルク 五平餅	牛乳 豚肉 みそ	精白米 もち米 ごま 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ カットわかめ	ウスターソース しょうゆ 酒 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	499kcal 527kcal	しめじ
28金	ミルク菓子 チーズ	塩麻婆豆腐 拌三絲	ミルク菓子 果物	牛乳 鶏ひき肉 ハム 豆腐	精白米 春雨 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	みかん 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう 米酢	530kcal 531kcal	
29土	ミルク菓子	中華スープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 植物油	バナナ 中国菜 人参 キャベツ もやし 干し椎茸	しょうゆ 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	489kcal 519kcal	

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつを目分量です。



11月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
4	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
5	水	さつまいもミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 白菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 白菜、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
8	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	月	さつまいもミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
11	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 小松菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 小松菜、人参、玉ねぎ	煮魚 鮭（白身魚） 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
12	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
13	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
14	金	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
15	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
17	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
18	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、白菜、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、白菜、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
19	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
20	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 小松菜、人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 小松菜、人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
21	金	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 玉ねぎ、さつまいも	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 玉ねぎ、さつまいも	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
22	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、大根	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、大根	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
26	水	さつまいもミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	金	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
29	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。