

日付	曜日	9～11カ月頃(後期)	
		午前食	午後おやつ
1	金	パン 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	鮭雑炊
2	土	おかゆ 味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 じゃがいものおかか煮	マカロニきな粉 野菜スープ
5	火	パン 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
6	水	ツナ雑炊 スティック野菜 野菜の煮物	蒸しパン 野菜スープ
7	木	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 ひじきと野菜の煮物	マカロニのミルク煮 野菜スープ
8	金	トマトスープスパゲッティー 野菜スティック バナナヨーグルト	鶏雑炊
9	土	おかゆ 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
11	月	おかゆ お吸い物 白身魚と野菜の煮物 野菜の味噌煮	マカロニきな粉 野菜スープ
12	火	おかゆ 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜のミルク煮	かぼちゃ蒸しパン 野菜スープ
13	水	パン 野菜スープ ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	鮭雑炊
14	木	おかゆ 味噌汁 じゃがいものツナ煮 野菜スティック	煮込みうどん
15	金	にゅうめん 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	じゃがいもと野菜のおやき 野菜スープ
16	土	鶏雑炊 野菜スティック 野菜のおかか煮	にゅうめん

18	月	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の味噌煮 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
19	火	ミルクスープスパゲッティー 豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	ツナ雑炊
20	水	おかゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 野菜の煮物	さつまいも蒸しパン 野菜スープ
21	木	パン 野菜スープ 鮭と野菜の煮物 野菜の味噌煮	ホットケーキ 野菜スープ
22	金	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	さつまいものおやき 野菜スープ
25	月	おかゆ 味噌汁 ツナと野菜の煮物 野菜の煮物	しらす雑炊
26	火	パン 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜のトマト煮	じゃがいもと野菜のおやき 野菜スープ
27	水	おかゆ 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん 野菜の煮物	蒸しパン 野菜スープ
28	木	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
29	金	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 さつまいもの甘煮	鮭雑炊
30	土	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん

★完了期 通常食のとりわけで調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食（乳児分量）の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。



11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	金	かぼちゃパン タンダーチキン 春雨サラダ 白菜のスープ フルーツ	△かぼちゃパン ○若鶏もも ○プレーンヨーグルト □トマトケチャップ △はるさめ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △ごま油 △三温糖 □はくさい □たまねぎ □コーン缶詰粒 □みかん	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 わかめご飯	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 □わかめ
2	土	豚丼 胡瓜と人参の和え物 かきたま汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □ぶなしめじ △三温糖 □きゅうり □にんじん ○しらす干し ○鶏卵 □たまねぎ □こんぶ △片栗粉 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 パウムクーヘン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △パウムクーヘン
5	火	ロールパン 洋風肉じゃが コールスローサラダ スープ フルーツ	△ロールパン △じゃがいも ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん △無塩バター □キャベツ □にんじん □コーン缶詰粒 □きゅうり △三温糖 ○木綿豆腐 □長ねぎ □はくさい □みかん缶詰	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 きのこご飯	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 □生しいたけ □ぶなしめじ □にんじん △いりごま
6	やきいも会	鮭おにぎり 豚汁 フルーツ	△精白米 ○さけ ○ぶたロース □だいこんの葉 □にんじん □ごぼう □乾しいたけ □長ねぎ ○みそ □こんぶ □りんご	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 □かぼちゃ △砂糖 △薄力粉
7	木	ご飯 魚の照り焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい △三温糖 □乾ひじき □にんじん ○大豆 △ごま油 □かぼちゃ □たまねぎ □ぶなしめじ ○みそ □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ドーナツ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス ○鶏卵 △三温糖 △無塩バター △油 ○牛乳
8	金	ミートソーススパゲティ さつま芋サラダ きのこスープ フルーツヨーグルト	△スパゲティ △油 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマトホール缶詰 □トマトケチャップ △三温糖 △さつま芋 △砂糖 △有塩バター □まいたけ □ぶなしめじ □たまねぎ □コーン缶 ○プレーンヨーグルト □フルーツミックス缶 △砂糖	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 ツナこんぶご飯	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○ツナ缶 □塩昆布
9	土	鮭チャーハン きゅうりの中華風 中華スープ フルーツ	△精白米 ○さけ □長ねぎ □にんじん □こまつな △ごま油 □乾しいたけ △三温糖 □きゅうり △ごま油 □えのきたけ □わかめ □あさつき △片栗粉 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 全粒粉クラッカー フルーチェ	△せんべい △クッキー ○牛乳 △クラッカー △フルーチェ

○:赤 △:黄 □:緑

11月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
11 月	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 里芋の煮物 けんちん汁 フルーツ	△精白米 ○さけ □コーン缶詰粒 △マヨネーズ △さといも □にんじん □さやえんどう △三温糖 □だいこん □にんじん □ごぼう ○木綿豆腐 ○油揚げ □乾しいたけ □長ねぎ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 クラッカーサンド	△せんべい △クッキー ○牛乳 △クラッカー ○クリームチーズ □いちごジャム
12 火	チキンカレー シーザーサラダ かぶのスープ フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ △じゃがいも □にんじん □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ベーコン △三温糖 ○粉チーズ □かぶ □かぶの葉 □チンゲンサイ □みかん缶詰	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △砂糖 △油 ○牛乳 □ブルーベリージャム
13 水	食パン れんこんのハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ トマトスープ フルーツ	△食パン ○ぶたひき肉 □れんこん ○木綿豆腐 □たまねぎ △パン粉 ○鶏卵 △片栗粉 □ブロッコリー ○ツナ缶 □コーン缶詰粒 □にんじん △三温糖 △ごま油 △じゃがいも □たまねぎ ○ウインナーソーセージ □ダイストマト □りんご	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 卵雑炊	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○鶏卵 □あさつき □乾しいたけ
14 木	ご飯 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい ○若鶏もも □にんじん □れんこん □乾しいたけ □ごぼう □さやいんげん △三温糖 □だいこんの葉 □なめこ ○油揚げ ○みそ □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 スコーン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △薄力粉 △無塩バター △砂糖 ○鶏卵 ○牛乳
15 金	あんかけ焼きそば チンゲン菜の中華和え 卵スープ フルーツ	△蒸し中華めん ○ぶたロース □キャベツ □にんじん □もやし □きくらげ △片栗粉 ○うずら卵水煮缶詰 □チンゲン菜 □にんじん □もやし □きゅうり △三温糖 △ごま油 ○鶏卵 □たまねぎ □あさつき □みかん	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 じゃが芋のガレット	○牛乳 △せんべい △クッキー △じゃがいも △薄力粉 ○チーズ
16 土	鶏飯 厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □乾しいたけ □こまつな ○鶏卵 △三温糖 □きざみのり ○油揚げ □ごぼう □にんじん □れんこん ○削り節 △三温糖 □さやいんげん □ブロッコリー □きゅうり □にんじん ○花かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 バウムクーヘン	△せんべい △クッキー ○牛乳 △バウムクーヘン
18 月	ご飯 魚の香味ダレ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい △薄力粉 □長ねぎ □しょうが □たまねぎ □切干しだいこん □にんじん ○油揚げ □乾しいたけ △三温糖 △ごま油 □さやえんどう □なす ○油揚げ ○豆腐 ○みそ □黄桃缶	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 マカロニきな粉	△せんべい △クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖

○:赤 △:黄 □:緑

11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
19	火	味噌クリームスパゲッティー 元気サラダ オニオンスープ フルーツ	△スパゲッティー ○ベーコン □かぼちゃ □ぶなしめじ ○みそ ○牛乳 □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶詰粒 □にんじん □トマト ○花かつお節 △油 △三温糖 □たまねぎ □にんじん □かき	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 △三温糖 ○みそ △すりごま
20	水	誕生日会 りすさんハヤシライス ミートボール 付け合わせ(ブロッコリー 星型人参 マカロニスープ フルーツ2点盛り	△精白米 ○ぶたロース □にんじん □たまねぎ □マッシュルーム △無塩バター △薄力粉 □トマトケチャップ □ダイストマト ○ウイナーソーセージ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○鶏卵 △パン粉 △油 □ブロッコリー □にんじん △砂糖 △有塩バター △マカロニ □にんじん □たまねぎ □白桃缶 □みかん缶	牛乳 せんべい クッキー りんごジュース さつまいもカップケーキ もみじクッキー	○牛乳 △せんべい △クッキー □りんごジュース △薄力粉 ○鶏卵 △無塩バター △砂糖 △さつまいも △薄力粉 ○鶏卵 △無塩バター △砂糖 ○牛乳
21	木	黒糖パン 鮭の味噌バター焼き 白菜のホットピクルス風 スープ フルーツ	△黒糖パン ○さけ △バター ○みそ △三温糖 □はくさい ○ベーコン □たまねぎ △オリーブ油 ○木綿豆腐 □ぶなしめじ □ほうれんそう □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 じゃこおにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △精白米 ○しらす干し
22	金	テラス de ランチ チキンライス のり塩唐揚げ 付け合わせ(ブロッコリー アンパンマンポテト フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □にんじん □コーン缶 □青ピーマン □トマトケチャップ △無塩バター ○鶏卵 ○若鶏もも皮なし △片栗粉 △油 □あおのり □ブロッコリー △ポテト □りんご	麦茶 せんべい クッキー 牛乳 スイートポテト	△せんべい △クッキー ○牛乳 △さつまいも △砂糖 ○生クリーム △無塩バター △くるごま ○鶏卵
25	月	ご飯 味噌汁 焼き魚 ほうれん草のごまよごし フルーツ	△精白米 △さといも □長ねぎ □ぶなしめじ □わかめ ○みそ □こんぶ ○さけ □ほうれんそう □もやし □にんじん △三温糖 △すりごま □バナナ	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 大豆のおやき	○牛乳 △せんべい △クッキー ○大豆 □あさつき □にんじん ○ツナ缶 △片栗粉 △米粉 △ごま油
26	火	ロールパン 鶏肉のパン粉チーズ焼き 人参のサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ	△ロールパン ○若鶏もも皮なし △パン粉 ○粉チーズ □にんじん □きゅうり □レーズン △油 △砂糖 □かぼちゃ □たまねぎ ○牛乳 □みかん缶詰	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 ★ビスコッティ おほかおにぎり	○牛乳 △せんべい △クッキー △薄力粉 ○鶏卵 △無塩バター △砂糖 □レーズン ○いり黄大豆 △精白米 ○削り節 △いりごま
27	水	ご飯 なすと豚肉のオイスターボン酢炒め かぶの煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □えのきたけ □なす △三温糖 △ごま油 □かぶ □かぶの葉 □にんじん ○油揚げ ○木綿豆腐 □生しいたけ □こまつな ○みそ □こんぶ □りんご	牛乳 せんべい クッキー 麦茶 お好み焼き	○牛乳 △せんべい △クッキー △薄力粉 ○ぶたひき肉 □キャベツ △油 ○鶏卵 □あおのり

○:赤 △:黄 □:緑

11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ	おやつの使用材料
				午後おやつ	
28	木	カレーうどん きゃべつの海苔和え 付け合わせ(ブロッコリー フルーツ)	△うどん ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん □こまつな □乾しいたけ □こんぶ □キャベツ □にんじん □もやし □きざみのり □ブロッコリー □バナナ	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 △さつまいも △三温糖 △片栗粉 △くろごま △油
				せんべい クッキー 牛乳 大学芋	
29	金	ご飯 魚のねぎ塩焼き さつまいもの甘煮 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい □長ねぎ △ごま油 △さつまいも △三温糖 □かぶ ○油揚げ □ほうれんそう ○みそ □こんぶ □みかん	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 チーズマフィン △ホットケーキミックス △有塩バター ○調整豆乳 ○プロセスチーズ
				せんべい クッキー 牛乳 チーズマフィン	
30	土	中華丼 もやしのナムル エリンギのスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもも □にんじん □はくさい □こまつな □乾しいたけ △片栗粉 △ごま油 □もやし □にんじん □きゅうり △ごま油 △三温糖 △いりごま □エリンギ □たまねぎ □バナナ	麦茶	△せんべい △クッキー ○牛乳 フルーチェ △フルーチェ
				せんべい クッキー 牛乳 フルーチェ	

○：赤(血や筋肉を作る) △：黄(熱や力のもとになる) □：緑(体の調子を整える) ※納品状況により献立変更をする場合がございます

★カミカミメニュー(26日) 噛みごたえのある『カミカミメニュー』です。毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー429kcal	たん白質16.6g	脂質13.6g	塩分1.4g