

11月 離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9~11ヵ月頃(後期)	
		午前食	午後おやつ
1	土	三色丼 野菜の煮物 味噌汁	ホットケーキ フルーツヨーグルト
4	火	軟飯 味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	スイートポテト 野菜スープ フルーツ
5	水	ツナ雑炊 豆腐のそぼろあんかけ 野菜の煮物	きなこ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
6	木	パン 野菜スープ ささみの煮物 さつまいものサラダ	鮭茶漬け フルーツ
7	金	肉うどん 白身魚の煮物 スティック野菜	じゃがいものおやき 野菜スープ フルーツ
8	土	ツナ雑炊 豆腐のそぼろあんかけ 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
10	月	軟飯 味噌汁 鮭の煮物 野菜の煮物	人参蒸しパン 野菜スープ フルーツ
11	火	ロールパン 野菜スープ つくねの野菜あんかけ ブロッコリーのみそドレサラダ	わかめ混ぜご飯 野菜スープ フルーツ
12	水	おにぎり2種 豚汁 ささみの煮物 野菜の煮物	かぼちゃ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
13	木	カレーうどん 野菜のクリーム煮	五平餅風 すまし汁 フルーツ
14	金	軟飯 味噌汁 鮭と野菜の煮物 ひじきの煮物	じゃがいものおやき 野菜スープ フルーツ
15	土	ツナ雑炊 鶏肉の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
17	月	軟飯 すまし汁 鮭と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	きなこ蒸しパン 野菜スープ フルーツ

18	火	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 野菜の煮物	ホットケーキ かぼちゃのポタージュ フルーツ
19	水	クリームスパゲッティ マヨドレサラダ トマトスープ	雑炊 フルーツ
20	木	かぼちゃパン スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	混ぜご飯 すまし汁 フルーツ
21	金	味噌煮込みうどん 肉団子のあんかけ きゅうりスティック	さつまいものおやき すまし汁 フルーツ
22	土	鮭の混ぜご飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	ホットケーキ 人参のポタージュ フルーツ
25	火	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
26	水	丸パン トマトスープ 鮭のクリーム煮 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
27	木	ポークカレー風 野菜の煮物 野菜スープ	蒸しパン 野菜スープ フルーツ
28	金	けんちんうどん風 さつま芋の煮物 スティックきゅうり	雑炊 フルーツ
29	土	鶏ひき肉のあんかけ丼 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ

★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	土	親子丼 きゅうりのゆかり和え かぶの味噌汁 フルーツ	△精白米 ○鶏卵 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □乾しいたけ △三温糖 □あおのり □きゅうり □はくさい △ごま油 △ゆかり □かぶ ○油揚げ □長ねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ヨーグルト クラッカー	△せんべい ○牛乳 ○ヨーグルト（市販） △クラッカー
4	火	ご飯 鶏肉のポン酢ソース 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ △三温糖 □切干しだいこん □にんじん ○焼き竹輪 □乾しいたけ △三温糖 △ごま油 □さやえんどう □かぼちゃ □なめこ □たまねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 スイートポテト	△せんべい ○牛乳 △さつまいも △三温糖 ○牛乳 ○生クリーム △くろごま
5	水	ゆかりおにぎり 豚汁 フルーツ	△精白米 △いりごま △ゆかり ○ぶたロース □だいこん □にんじん □ごぼう □乾しいたけ □長ねぎ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □りんご	麦茶 クッキー 牛乳 豆腐ドーナツ	△クッキー ○牛乳 △薄力粉 △白玉粉 ○絹ごし豆腐 △油 △三温糖
6	木	黒糖パン ヤンニョムチキン さつま芋サラダ 野菜スープ フルーツ	△黒糖パン ○若鶏もも皮なし △片栗粉 □トマトケチャップ △三温糖 △さつまいも □レーズン △三温糖 △マヨドレ □チンゲンサイ □かぶ ○ウインナーソーセージ □みかん缶	牛乳 せんべい 麦茶 だし茶漬	○牛乳 △せんべい △精白米 □こんぶ □こまつな □きざみのり ○さけ
7	金	きのこあんかけうどん 魚のねぎ塩焼き トマト フルーツ	△うどん ○若鶏もも皮なし □なめこ □えのきたけ □乾しいたけ □にんじん □たまねぎ ○油揚げ □あさつき ○かつお節 □こんぶ △片栗粉 ○むきがれい □長ねぎ △ごま油 □トマト □バインアップル缶	麦茶 クッキー 牛乳 青のりじゃがいももち	△クッキー ○牛乳 △じゃがいも △片栗粉 □あおのり △油
8	土	豚丼 もやしのナムル 中華スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □ぶなしめじ □にんじん △三温糖 ○かつお節 □さやいんげん □もやし □にんじん □きゅうり △ごま油 △三温糖 △いりごま □えのきたけ □カットわかめ □あさつき △片栗粉 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 レーズンパン	△せんべい ○牛乳 △レーズンパン（市販）
10	月	ご飯 鮭の甘辛焼き ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △片栗粉 △三温糖 □ほうれんそう □もやし □にんじん △三温糖 △すりごま □キャベツ □ごぼう ○油揚げ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 クッキー 牛乳 ジャムサンド	△クッキー ○牛乳 △食パン □ブルーベリージャム

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	
11	火	丸パン 豚しそチーズつくね ブロッコリーのみそドレサラダ 野菜スープ フルーツ	△ロールパン ○ぶたひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □しその葉 △パン粉 ○ピザ用チーズ □ブロッコリー □かぶ □にんじん ○みそ △三温糖 △マヨドレ □たまねぎ □にんじん ○ベーコン □バナナ	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
				麦茶 わかめのおにぎり	△精白米 △いりごま △ませこみわかめ
12	水	おにぎり2種(鮭・おかかチーズ) 揚げ鶏のねぎソース 元気サラダ 星ポテト 野菜スープ(ひよこのみ) フルーツ	△精白米 △いりごま ○かつお節 ○チーズ ○さけ ○若鶏もも皮なし △片栗粉 △ごま油 □長ねぎ △三温糖 □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 ○かつお節 △油 △三温糖 △星ポテト □白菜 □カットわかめ □えのきたけ □りんご	麦茶 クッキー	△クッキー
				牛乳 かぼちゃの蒸しパン	○牛乳 □かぼちゃフレーク △薄力粉 △三温糖 ○牛乳
13	木	カレーうどん キャベツとささみの和えもの フルーツ	△うどん ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん ○油揚げ □こまつな □乾しいたけ ○若鶏ささ身 □キャベツ □きゅうり □にんじん △三温糖 △ごま油 □みかん缶	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
				麦茶 五平もち	△精白米 △もち米 △三温糖 ○みそ △すりごま
14	金	ご飯 魚の塩こうじ焼き ひじきの煮物 さつまいもの味噌汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △塩こうじ □乾ひじき □にんじん ○大豆 ○焼き竹輪 △三温糖 △さつまいも ○木綿豆腐 □長ねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 クッキー	△クッキー
				牛乳 みかんケーキ	○牛乳 □みかん缶 △ホットケーキミックス △油
15	土	□コモコ丼 コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 □にんじん □ダイストマト □トマトケチャップ △三温糖 □キャベツ □きゅうり ○鶏卵 □キャベツ □にんじん □コーン缶 □きゅうり △三温糖 △マヨドレ □エリンギ □たまねぎ □長ねぎ □黄桃缶	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
				麦茶 フルーチェ せんべい	△フルーチェ(市販) ○牛乳 △せんべい
17	月	ご飯 鮭の味噌バター焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △塩こうじ △無塩バター ○みそ □かぼちゃ △三温糖 □えのきたけ □こまつな ○絹豆腐 ○かつお節 □こんぶ □白桃缶	麦茶 クッキー	△クッキー
				牛乳 黒糖蒸しパン	○牛乳 △薄力粉 △黒砂糖 ○牛乳 △油
18	火	ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とかぶのさっぱり漬け 大根の味噌汁 フルーツ	△精白米 ○鶏ひき肉 ○木綿豆腐 □コーン缶 □乾ひじき □たまねぎ △片栗粉 △パン粉 △三温糖 □きゅうり □かぶ □かぶの葉 □ゆず □だいこん □カットわかめ □長ねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい	△せんべい
				牛乳 ピザトースト	○牛乳 △食パン ○ウィンナーソーセージ □たまねぎ □青ピーマン □トマトケチャップ ○ピザ用チーズ

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	水	おたのしみドリア シーザーサラダ 人参のグラッセ クリームコーンスープ パパロア	△精白米 ○牛乳 △無塩バター △薄力粉 ○若鶏もも皮なし □ぶなしめじ □にんじん △さつまいも □たまねぎ ○ピザ用チーズ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ベーコン △三温糖 ○粉チーズ △マヨドレ □にんじん △三温糖 △無塩バター □コーン缶 □たまねぎ □コーンクリーム缶 △クルトン ○牛乳 ○生クリーム △三温糖 △プリンミックス	麦茶 クッキー	△クッキー
20	木	かぼちゃパン かじきの香味ソースがけ ベーコンとじゃが芋のサラダ 野菜スープ フルーツ	△かぼちゃパン ○めかじき △片栗粉 △油 □長ねぎ △三温糖 △ごま油 △じゃがいも ○ベーコン □きゅうり □にんじん △三温糖 △マヨドレ □はくさい □たまねぎ □にんじん □みかん缶	牛乳 せんべい	○牛乳 △せんべい
21	金	みそラーメン シュウマイ風肉団子 スティックきゅうり フルーツ	△中華めん ○焼き豚 △三温糖 □もやし □コーン缶 □キャベツ □にんじん □長ねぎ ○みそ □しょうが ○ぶたひき肉 □たまねぎ ○木綿豆腐 □乾しいたけ □にんじん △しゅうまいの皮 □きゅうり △マヨドレ □パインアップル缶	麦茶 クッキー	△クッキー
22	土	鮭チャーハン キャベツの磯辺和え わかめスープ 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 □キャベツ □きゅうり □にんじん □きざみのり □カットわかめ □長ねぎ ○絹豆腐 △ごま油 □バナナ	麦茶 せんべい	△せんべい
25	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜の塩こんぶ和え 里芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ □はくさい □きゅうり □にんじん △ごま油 △さといも □ぶなしめじ □こまつな ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○ヨーグルト □バナナ □みかん缶	麦茶 せんべい	△せんべい
26	水	丸パン 鮭のパン粉焼き 大根サラダ トマトスープ フルーツ	△ロールパン ○さけ △塩こうじ △パン粉 ○粉チーズ □だいこん □きゅうり ○ツナ缶 □コーン缶 △三温糖 △油 □ダイストマト △じゃがいも □たまねぎ ○ベーコン □りんご	牛乳 クッキー	○牛乳 △クッキー
27	木	ポークカレー かぼちゃのサラダ れんこんのスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもち □たまねぎ △じゃがいも □にんじん □かぼちゃ □きゅうり ○クリームチーズ △マヨドレ □れんこん □キャベツ □コーン缶 □みかん缶	麦茶 せんべい	△せんべい
				牛乳 おふラスク	○牛乳 △ふ △グラニュー糖 △無塩バター

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
28	金	けんちんうどん さつま芋の天ぷら きゅうりの梅和え フルーツ	△うどん ○若鶏もも皮なし ○油揚げ ○木綿豆腐 □にんじん □長ねぎ □ごぼう □だいこん □乾しいたけ □こまつな □しょうが △さつまいも △薄力粉 △油 □きゅうり □にんじん □もやし □梅びしお ○かつお節 □パインアップル缶	牛乳 クッキー 麦茶 しらすおにぎり ★れんこんチップス	○牛乳 △クッキー △精白米 ○しらす干し △いりごま □れんこん △油 □あおのり
29	土	中華丼 白菜のおかか和え 卵スープ 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 □はくさい □きゅうり □にんじん ○かつお節 ○鶏卵 □たまねぎ □あさつき □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 バウムクーヘン	△せんべい ○牛乳 △バウムクーヘン（市販）

○：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）

★カミカミメニュー（28日）噛み応えのある『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450Kcal	たん白質17.9g	脂質13.6g	塩分1.4g