

11月献立表



2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	18	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 ミートローフ フレンチサラダ 味噌汁	豚ひき肉 ハム	七分搗米	人参、グリーンピース 赤パプリカ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり コーン、わかめ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 オニオンブレッド 小魚
火	5 ・ 19		パン クリームシチュー ひじきときゅうりのサラダ 果物	鶏肉 ハム	パン	南瓜、玉ねぎ 人参、かぶ、かぶの葉 ひじき、コーン きゅうり、春雨 みかん	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 おかかチーズ御飯 するめ
水	6 ・ 20		御飯 鯖の柚子味噌焼き 田舎煮 清汁	鯖 さつまあげ	七分搗米	もやし、里芋 人参、ごぼう いんげん、なめこ 三つ葉、長ネギ	焼きそば バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 じゃこトースト こぶ
木	7 ・ 21		御飯 豚バラ肉と白菜の旨煮 じゃこ大根 味噌汁 果物	豚バラ肉 油揚げ じゃこ	七分搗米	白菜、人参 エリンギ、水菜 切干大根、きゅうり じゃがいも、葉ネギ 柿	御飯 鶏の味噌炒め 清汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 南瓜バター 小魚せんべい
金	8 ・ 22		御飯 鱈の照りチーズ焼き かぶのそぼろあんかけ 味噌汁	鱈 チーズ 鶏ひき肉	七分搗米	カリフラワー、かぶ かぶの葉、人参 玉ねぎ、いんげん キャベツ、もやし	炊き込み御飯 おかか和え 豚汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 焼うどん チーズ
土	9		チキンライス ポテトサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ、人参 グリーンピース じゃがいも、きゅうり 白菜、しめじ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 マカロニきなこ するめ
月	11 ・ 25		御飯 豚肉中華炒め ナムル 中華スープ	豚肉 なると ハム	七分搗米 ゴマ	春雨、長ネギ 人参、白菜 ニラ、もやし きゅうり、チンゲン菜 えのき	御飯 鶏じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 きゅうりとカニカマちらし チーズ
火	12 ・ 26		御飯 鯖甘辛煮 れんこんサラダ 味噌汁	鯖 ひよこ豆 ツナ	七分搗米	南瓜、れんこん キャベツ、人参 コーン、ほうれんそう 玉ねぎ	炒飯 みかん 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 ミルクココアプリン ミニパン
水	13 ・ 27		御飯 ひじきつくね ブロッコリーおかかチーズ和え 五目汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 チーズ	七分搗米	ひじき、さつまいも ブロッコリー、人参 コーン、白菜 大根、長ネギ 里芋、小松菜、みかん	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 きなこおはぎ 小魚
木	14 ・ 28		御飯 鮭マヨコーン焼き 南瓜煮付け 味噌汁	鮭 豆腐	七分搗米	コーン、パセリ 玉ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、南瓜 人参、いんげん 水菜	御飯 鶏クチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 バナナマフィン するめ
金	1 ・ 15 ・ 29		御飯 鶏からあげ 甘酢和え 味噌汁 果物	鶏肉 ちくわ	七分搗米	ブロッコリー、キャベツ わかめ、きゅうり 人参、大根 小松菜、りんご	キーマカレーライス スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 おやつパン 干し芋
土	2 ・ 16 ・ 30		御飯 肉豆腐 切干大根サラダ 味噌汁	豚肉 豆腐 ハム	七分搗米	白菜、人参 玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、切干大根 南瓜	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ふかし芋 するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	535	25.2	15.0	81.2	243	2.8	327	0.48	0.41	52
3歳未満児	441	20.2	12.4	67.0	198	2.0	262	0.38	0.32	41



2024年度 11月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ			午後おやつ
月	18	おもゆ~つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉と赤パプリカ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と赤パプリカ煮 キャベツの酢の物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 ミートローフ刻み フレンチサラダ刻み 味噌汁 クラッカー オニオンブレッド こぶ		
火	5 ・ 19		3分~7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 ブロッコリーのかず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と南瓜煮 ブロッコリー煮 味噌汁 みかん	パン刻み クリームシチュー刻み ひじきときゅうりのサラダ刻み 果物 ウエハース おかかチーズ御飯 するめ		
水	6 ・ 20		3分~7分粥 白身魚となす煮浸し さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚となす煮 さつまいも煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鯖の柚子味噌焼き刻み 田舎煮刻み 清汁 ビスケット じゃこトースト こぶ		
木	7 ・ 21		3分~7分粥 ささみひき肉と白菜煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 切り干し大根煮 味噌汁 柿	軟飯~御飯 豚バラと白菜の旨煮刻み じゃこ大根刻み 味噌汁 果物 クッキー 南瓜バター 小魚せんべい		
金	8 ・ 22		3分~7分粥 白身魚とカリフラワー煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とカリフラワーケチャップ煮 かぶ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鱈の照り焼きチーズ焼き刻み かぶのそぼろあんかけ刻み 味噌汁 ウエハース 焼きうどん するめ		
土	9			全粥 鶏団子とじゃが芋煮 白菜煮 味噌汁 バナナ	チキンライス(軟飯~御飯) ポテトサラダ刻み 味噌汁 果物 クラッカー マカロニきな粉 するめ		
月	11 ・ 25	おもゆ~つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉とチンゲン菜煮 白菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とチンゲン菜煮 春雨の酢の物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 豚肉の中華炒め刻み ナムル刻み 中華スープ ウエハース きゅうりとカニカマちらし チーズ		
火	12 ・ 26		3分~7分粥 白身魚と南瓜煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と南瓜煮 ほうれん草煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鯖の甘辛煮刻み れんこんサラダ刻み 味噌汁 ビスケット ミルクココアプリン ミニパン		
水	13 ・ 27		3分~7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 ひじき煮 味噌汁 みかん	軟飯~御飯 ひじきつくね刻み ブロッコリーおかかチーズ和え刻み 五目汁 果物 クッキー きなこおはぎ こぶ		
木	14 ・ 28		3分~7分粥 白身魚と黄パプリカ煮 かぶのかず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と黄パプリカケチャップ煮 かぶ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鮭マヨコーン焼き刻み 南瓜煮付け刻み 味噌汁 ウエハース バナナマフィン するめ		
金	15 ・ 29		3分~7分粥 ささみひき肉と大根煮 キャベツのやわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と大根煮 キャベツ煮 味噌汁 りんご煮	軟飯~御飯 鶏唐揚げ刻み 甘酢和え 味噌汁 果物 クラッカー おやつパン こぶ 29日 誕生日ケーキ		
土	2 ・ 16 ・ 30			全粥 鶏団子と大根煮 白菜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 肉豆腐刻み 切干大根サラダ刻み 味噌汁 クッキー ぶかし芋 するめ		