

11月献立表



2025年度

曜	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	17	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 鶏のきのこソース りんごサラダ 味噌汁	鶏肉	七分搗米	えのき しめじ エリンギ ピーマン 玉ねぎ 人参 りんご きゃべつ きゅうり コーン 白菜 里芋	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ほうれん草と ベーコンのマフィン 小魚せんべい
火	4・18		御飯 ミートローフ ポテトサラダ 味噌汁 果物	豚挽肉 ハム 油揚げ	七分搗米	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パプリカ赤 パプリカ黄 コーン インゲン ジャガ芋 きゅうり かぶ 柿	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ホットドッグ するめ
水	5・19		御飯 かじきの若草焼き 高野豆腐炒煮 味噌汁	かじき 高野豆腐 鶏挽肉	七分搗米 マカロニ	人参 ねぎ 牛蒡 ほうれん草 玉ねぎ きぬさや 大根 ねぎ	カレーライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 じゃこ小松菜ごはん チーズ
木	6・20		御飯 肉豆腐 小魚和え 味噌汁 果物	豆腐 豚肉 ちりめん	七分搗米	白菜 人参 玉ねぎ しらたき きぬさや 小松菜 もやし ジャガ芋 みかん	御飯 回鍋肉 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 スノーボールクッキー こぶ
金	7・21		納豆御飯 鯖の甘辛煮 ごま味噌ブロッコリー 五目汁	納豆 鯖	七分搗米	小松菜 人参 ブロッコリー 大根 コーン ねぎ 牛蒡 白菜 里芋	炒飯 みかん 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 フルーツサンド 小魚
土	8・22		御飯 鶏と野菜煮 ポテトソテー 味噌汁	鶏肉 ベーコン	七分搗米	かぶ 人参 玉ねぎ ピーマン ジャガ芋 わかめ ねぎ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 こんぶおにぎり するめ
月	10		御飯 ハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁	豚挽肉 ハム	七分搗米	トマト 春雨 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 わかめ		ほうじ茶 クッキー	牛乳 ジャガ芋のおやき 小魚せんべい
火	11・25		ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ 果物	豚肉	七分搗米	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン かぶ ジャガ芋 りんご	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 豚汁うどん チーズ
水	12・26		御飯 鮭の味噌焼き 鳴門煮 清汁	鮭 豆腐	七分搗米	しめじ えのき しいたけ 人参 里芋 大根 わかめ ねぎ	御飯 豚生姜焼き 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ウィンナーパンケーキ するめ
木	13・27		御飯 鶏唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	七分搗米 マカロニ	さつまいも 人参 きゅうり コーン 白菜 ねぎ みかん	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 抹茶豆乳プリン ミニパン
金	14・28		御飯 鰯の照焼き 肉じゃが 味噌汁	鰯 ツナ 豚肉	七分搗米	人参 小松菜 ジャガ芋 グリーンピース 玉ねぎ しらたき 里芋 ねぎ	チキンライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 いもようかん こぶ 28日 誕生会
土	1・15・29		炒飯 ナムル わかめスープ 果物	豚挽肉 ハム	七分搗米	ねぎ ピーマン 人参 もやし きゅうり わかめ えのき みかん	/	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 バナナショガートースト 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1度お試しください。

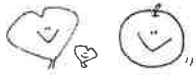
*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*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	534	23.8	16.9	77.8	232	2.5	266	0.49	0.36	43
3歳未満児	421	19.3	13.5	60.4	177	1.9	223	0.38	0.27	34



11月 離乳食予定献立表



2025年度

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	17	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とほうれん草煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とほうれん草煮 キャベツの酢の物 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鶏のきのこソース刻み りんごサラダ刻み 味噌汁 クッキー	ほうれん草とベーコンのマフィン・小魚せんべい
火	4 ・ 18	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と南瓜煮 パプリカのケチャップ煮 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 ミートローフ刻み ポテトサラダ刻み 味噌汁 果物 ビスケット	ホットドック・するめ
水	5 ・ 19	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚と大根煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 マカロニソテー 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 かじきの若草焼き刻み 高野豆腐炒め煮刻み 味噌汁 クラッカー	じゃこ小松菜ごはん チーズ
木	6 ・ 20	させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 豆腐煮 味噌汁 みかん		軟飯～御飯 肉豆腐刻み 小魚和え刻み 味噌汁 果物 クッキー	スノーボールクッキー こぶ
金	7 ・ 21		3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 さつま芋煮 味噌汁 煮込みうどん		(軟飯～御飯) 納豆御飯 鯖の甘辛煮刻み ごま味噌ブロッコリー刻み 五目汁 ビスケット	フルーツサンド するめ
土	8 ・ 22			全粥 鶏団子とピーマン煮 かぶ煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鶏と野菜煮刻み ポテトソテー刻み 味噌汁 クラッカー	昆布おにぎり するめ
月	10	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とトマト煮 大根のくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とトマト煮 春雨の酢の物 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 ハンバーグ刻み シルバーサラダ刻み 味噌汁 クッキー	じゃが芋のおやき 小魚せんべい
火	11 ・ 25	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 ささみひき肉ときゃべつ煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とキャベツ煮 かぶ煮 味噌汁 りんご煮		(軟飯～御飯) ハヤシライス刻み フレンチサラダ刻み コンソメスープ 果物 クラッカー	豚汁うどん・チーズ
水	12 ・ 26	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚と大根煮 ブロッコリーのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 ブロッコリー煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鮭の味噌焼き刻み 鳴門煮刻み 清汁 ビスケット	ウインナーパンケーキ・するめ
木	13 ・ 27	させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉とさつまいも煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とさつまいも煮 白菜煮 味噌汁 みかん		軟飯～御飯 鶏唐揚げ刻み マカロニサラダ刻み 味噌汁 果物 クッキー	抹茶豆乳プリン ミニパン
金	14 ・ 28		3分～7分粥 白身魚と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鰯の照り焼き刻み 肉じゃが刻み 味噌汁 クラッカー	いちようかん こぶ 28日 誕生日ケーキ
土	15 ・ 29			全粥 肉団子とピーマン煮 もやし煮 味噌汁 みかん		(軟飯～御飯) 炒飯 ナムル刻み わかめスープ 果物 ビスケット	バナナシュガートースト・するめ