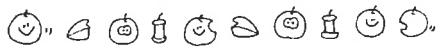


11月献立表



2025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 | 10 | 朝食を希望する場合は、お問い合わせください。 | 御飯 かぼちゃの肉巻きフライ ひじき煮 味噌汁 果物 | 豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 卵 | 七分搗米 | トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん ひじき さつまいも れんこん 人参 わかめ ねぎ 柿 | 炊き込みご飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 | ほうじ茶 ビスケット | 牛乳 ケーキサレ するめ |
| 火 | 11 ・ 25 | | 御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ハム | 七分搗米 マカロニ | パプリカ たまねぎ とうもろこし 人参 きゅうり じゃがいも キャベツ | 御飯 豚の生姜焼き 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 ココアトースト こぶ |
| 水 | 12 ・ 26 | | 御飯 鯖の照り焼き 五目金平 味噌汁 | 鯖 ちくわ 豆腐 油揚げ | 七分搗米 ごま | 小松菜 人参 ごぼう れんこん ねぎ もずく | 御飯 鶏の旨煮 味噌汁 | ほうじ茶 クラッカー | 牛乳 マカロニきなこ 小魚 |
| 木 | 13 ・ 27 | | 御飯 豚の味噌焼き 小魚和え 清汁 | 豚肉 じゃこ | 七分搗米 | カリフラワー 人参 小松菜 キャベツ まいたけ 白菜 万能ねぎ | チャーハン スティック野菜 味噌汁 | ほうじ茶 クッキー | 牛乳 ビーフソテー 干し芋 |
| 金 | 14 ・ 28 | | 御飯 かじきのトマトソース ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物 | かじき チーズ ハム | 七分搗米 | たまねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー とうもろこし キャベツ りんご | 御飯 肉じゃが 味噌汁 | ほうじ茶 ビスケット | ほうじ茶 じゃがいも餅みたらし こぶ 28日 誕生日ケーキ |
| 土 | 1 ・ 15 ・ 29 | | 三色丼 フレンチサラダ 味噌汁 果物 | 豚ひき肉 ハム | 白米 | とうもろこし いんげん 人参 キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 バナナ | | ほうじ茶 クラッカー | ほうじ茶 鮭青のり御飯 するめ |
| 月 | 17 | | 御飯 豚の中華炒め わかめサラダ 中華スープ | 豚肉 豆腐 なると | 七分搗米 | 白菜 人参 春雨 ピーマン たけのこ きゅうり レタス とうもろこし わかめ 長ネギ チンゲン菜 | チキンライス バナナ 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | 牛乳 豆乳寒天 きな粉かけ ミニパン |
| 火 | 4 ・ 18 | | カレーライス シルバーサラダ 味噌汁 果物 | 豚肉 ハム | 七分搗米 | じゃがいも 人参 たまねぎ きゅうり 春雨 もやし きゃべつ 小松菜 みかん | 御飯 野菜炒め 味噌汁 | ほうじ茶 クラッカー | 牛乳 甘食 小魚 |
| 水 | 5 ・ 19 | | 御飯 かじきの竜田揚げ 白菜の酢の物 味噌汁 | かじき 油揚げ | 七分搗米 | ブロッコリー 白菜 人参 豆苗 もずく ほうれん草 大根 | 御飯 鶏のケチャップ煮 味噌汁 | ほうじ茶 クッキー | ほうじ茶 お稲荷さん チーズ |
| 木 | 6 ・ 20 | | 御飯 ぶり大根 ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物 | 鰯 油揚げ | 七分搗米 ごま | 大根 ほうれん草 人参 えのき 白菜 万能ねぎ バナナ | 焼きそば ブロッコリー 味噌汁 | ほうじ茶 ビスケット | 牛乳 アップルパイ こぶ |
| 金 | 7 ・ 21 | 7日 お弁当の日 21日 パン クリームシチュー コールスローサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ハム | パン | かぼちゃ 人参 ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ | 御飯 青椒肉絲 味噌汁 | ほうじ茶 ウエハース | ほうじ茶 ツナなめだけ御飯 小魚せんべい | |
| 土 | 8 ・ 22 | チキンライス ツナサラダ 味噌汁 果物 | 鶏肉 ツナ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり わかめ りんご | | ほうじ茶 クッキー | ほうじ茶 ふかしもち 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 | 534 | 24.6 | 15.0 | 80.8 | 235 | 2.8 | 311 | 0.54 | 0.40 | 63 |
| 3歳未満児 | 462 | 20.4 | 13.0 | 70.3 | 194 | 2.3 | 254 | 0.43 | 0.33 | 53 |



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 | |
|----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 午後おやつ | 午後おやつ |
| 月 | 10 | 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 ささみひき肉と人参煮 かぼちゃ煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子とトマト煮 かぼちゃ煮 味噌汁 さつまいも煮 | 軟飯〜御飯 かぼちゃの肉巻きフライ 刻み ひじき煮 刻み 味噌汁 ビスケット ケーキサレ するめ |
| 火 | 11 ・ 25 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉とパプリカ煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 鶏団子とパプリカ煮 じゃがいも煮 味噌汁 おじや | 軟飯〜御飯 タンドリーチキン刻み マカロニサラダ刻み コンソメスープ ウエハース ココアトースト するめ |
| 水 | 12 ・ 26 | | 3分〜7分粥 白身魚と大根煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚と大根煮 小松菜煮 味噌汁 煮込みうどん | 軟飯〜御飯 鯖の照り焼き刻み 五目金平刻み 味噌汁 クラッカー マカロニきな粉 するめ |
| 木 | 13 ・ 27 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子とカリフラワー煮 きゃべつ煮 味噌汁 おじや | 軟飯〜御飯 豚の味噌焼き刻み 小魚和え刻み 清汁 クッキー ビーフソテー するめ |
| 金 | 14 ・ 28 | | 3分〜7分粥 白身魚とピーマン煮 ブロッコリー煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚とピーマンケチャップ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 りんご煮 | 軟飯〜御飯 かじきのトマトソース刻み ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁 果物 ビスケット じゃがいも煎みたらし(28日 誕生日ケーキ) するめ |
| 土 | 1 ・ 15 ・ 29 | | | 全粥 鶏団子ときゃべつ煮 大根煮 味噌汁 バナナ | 三色丼(軟飯〜御飯) フレンチサラダ刻み 味噌汁 果物 クラッカー 鮭青のり御飯 するめ |
| 月 | 17 | 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 ささみひき肉と白菜煮 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子と白菜煮 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 わかめサラダ刻み 中華スープ ウエハース 牛乳寒天 ミニパン |
| 火 | 4 ・ 18 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 肉団子とじゃがいも煮 小松菜煮 味噌汁 みかん | カレーライス(軟飯〜御飯) シルバーサラダ刻み 味噌汁 果物 クラッカー 甘食 するめ |
| 水 | 5 ・ 19 | | 3分〜7分粥 白身魚とブロッコリー煮 大根煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚とブロッコリー煮 ほうれん草煮 味噌汁 みかん | 軟飯〜御飯 かじきの竜田揚げ刻み 白菜の酢の物刻み 味噌汁 クッキー お稲荷さん チーズ |
| 木 | 6 ・ 20 | | 3分〜7分粥 白身魚と白菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 白身魚と白菜煮 大根煮 味噌汁 バナナ | 軟飯〜御飯 ぶり大根刻み ほうれん草のごま和え刻み 味噌汁 果物 ビスケット アップルパイ するめ |
| 金 | 7 ・ 21 | | 3分〜7分粥 ささみひき肉と玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁(汁のみ) | 全粥 鶏団子と玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 煮込みうどん | パン刻み クリームシチュー刻み コーンスローサラダ刻み コンソメスープ ウエハース ツナなめたけ御飯 するめ |
| 土 | 8 ・ 22 | | | 全粥 鶏団子ときゃべつ煮 ピーマン煮 味噌汁 りんご煮 | チキンライス(軟飯〜御飯) ツナサラダ刻み 味噌汁 果物 クッキー ふかし芋 するめ |