



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	10	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉と玉ねぎ煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 春雨酢物 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 中華風松風焼き刻み 華風和え刻み わかめスープ	
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 豆腐と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 豆腐と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁 りんご煮		軟飯～御飯 鶏肉とじゃがいもの照りマヨ炒め刻み 白和え刻み 味噌汁 果物	ビスケット クラッカーサンド・バナナ
水	12 ・ 26	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚となす煮 きゃべつ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚となす煮 きゃべつ煮 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鰯幽庵焼き刻み 筑前煮刻み 味噌汁	ウエハース ママレードスコーン するめ
木	13 ・ 27	させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜ケチャップ煮 じゃがいも煮 味噌汁 みかん		カレーミートソーススパゲッティ刻み コールスローサラダ(白菜)刻み コンソメスープ 果物	クッキー じゃこチーズブレッド
金	14 ・ 28		3分～7分粥 白身魚と赤パプリカ煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と赤パプリカ煮 もやしやわか煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 かじきホイル焼き刻み マセドアンサラダ(さつまいも)刻み 味噌汁	ウエハース おやつパン するめ
土	15 ・ 29			全粥 肉団子ときゃべつ煮 玉ねぎ煮 味噌汁 さつまいも煮		軟飯～御飯 豚肉中華炒め刻み ナムル刻み 味噌汁	ビスケット じゃがいものおやき するめ
月	17	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 ほうれん草煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいも煮 ほうれん草ケチャップ煮 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 ミートボールマトシチュー刻み 切干大根サラダ刻み 果物	ウエハース わんぱく焼き するめ
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 ささみひき肉と小松菜煮 白菜やわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と小松菜煮 ひじき煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鶏の西京焼き刻み ひじき煮刻み 清汁	クッキー バナナマフィン 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 カリフラワーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 カリフラワー煮 味噌汁 蒸し南瓜		軟飯～御飯 鰯のから揚げ刻み 白和え刻み 味噌汁	クッキー 南瓜のあべかわ
木	6 ・ 20	させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 人参やわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 人参煮 味噌汁 りんご煮		軟飯～御飯 豚肉と白菜の旨煮刻み れんこんサラダ刻み 味噌汁	ビスケット セサミトースト するめ
金	7 ・ 21		3分～7分粥 白身魚ときゃべつ煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 きゃべつ酢物 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鮭の生姜焼き刻み ゴマ和え刻み 味噌汁	ウエハース さつまいも御飯 チーズ
土	8 ・ 22			全粥 肉団子とピーマン煮 南瓜煮 味噌汁 バナナ		焼うどん刻み 里芋煮刻み 味噌汁 バナナ	クッキー こんぶおにぎり するめ

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 中華風松風焼き 華風和え わかめスープ	鶏ひき肉 ハム	七分搗米 ゴマ	ブロッコリー、玉ねぎ 人参、いんげん れんこん、エリンギ 春雨、豆苗、わかめ 長ネギ、えのき	チキンライス 梨 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 クラッカーサンド バナナ
火	11・25		御飯 鶏肉とじゃが芋の照りマヨ炒め 白和え 味噌汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油あげ	七分搗米	じゃがいも、玉ねぎ 小松菜、人参 いんげん、コーン 水菜、りんご	御飯 ポークジンジャー 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ママレードスコーン 小魚
水	12・26		御飯 鯖幽庵焼き 筑前煮 味噌汁	鯖 鶏肉 焼ちくわ	七分搗米	もやし、里芋 人参、れんこん ごぼう、こんにゃく しいたけ、絹さや キャベツ、ナス	御飯 麻婆春雨 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 じゃこチーズブレッド こんぶ
木	13・27		カレーミートソーススパゲッティ コールスローサラダ（白菜） コンソメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ	スパゲッティ	玉ねぎ、人参 しめじ、白菜 きゅうり、コーン じゃがいも、かぶ かぶの葉、みかん	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 きのご御飯 チーズ
金	14・28		御飯 かじきホイル焼き マセドアンサラダ（さつまいも） 味噌汁	かじき チーズ	七分搗米	玉ねぎ、ピーマン 赤パプリカ、えのき さつまいも、人参 きゅうり、もやし ほうれん草	そぼろ丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 おやつパン 小魚せんべい
土	1・15・29		御飯 豚肉中華炒め ナムル 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米 ゴマ	キャベツ、長ネギ ニラ、春雨 人参、もやし きゅうり、さつまいも 玉ねぎ	/	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 じゃがいものおやき するめ
月	17		御飯 ミートボールトマトシチュー 切干大根サラダ 果物	豚ひき肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ、人参 じゃがいも、しめじ ほうれん草、切干大根 きゅうり、コーン バナナ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 わんぱく焼き こんぶ
火	4・18		御飯 鶏の西京焼き ひじき煮 清汁	鶏肉 大豆	七分搗米	小松菜、なめこ ひじき、人参 れんこん、さつまいも 絹さや、白菜 里芋	炒飯 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 バナナマフィン 小魚
水	5・19		御飯 鰯のからあげ 和風あえ 味噌汁	鰯	七分搗米	カリフラワー、大根 えのき、きゅうり 梅、人参、キャベツ まいたけ、長ネギ	御飯 そぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 南瓜のあべかわ するめ
木	6・20		御飯 豚肉と白菜の旨煮 れんこんサラダ 味噌汁 果物	豚肉 ツナ	七分搗米	白菜、人参 玉ねぎ、れんこん 南瓜、小松菜 コーン、葉ネギ 大根、しめじ、柿	御飯 鶏肉ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 セサミトースト 小魚せんべい
金	7・21		御飯 鮭生姜焼き ゴマ和え 味噌汁	鮭 ちくわ	七分搗米 ゴマ	人参、生姜 キャベツ、きゅうり かぶ、かぶの葉 エリンギ	カレーライス みかん 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 さつまいも御飯 チーズ
土	8・22		焼きうどん 里芋煮 味噌汁 果物	豚肉	うどん	キャベツ、もやし 人参、ピーマン 里芋、大根 グリーンピース、かぶ 南瓜、玉ねぎ、バナナ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 こんぶおにぎり 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	515	25.4	15.3	75.0	231	3.1	292	0.53	0.40	49
3歳未満児	425	20.3	12.7	62.1	187	2.2	235	0.41	0.31	40