



# 令和5年度 11月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	水		じゃが芋のケチャップ煮 小松菜のナムル オニオンスープ	バナナ	鶏ミンチ	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素 無添加コンソメ	玉葱・人参・小松菜 もやし・えのき・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 和風粥
2	木		すき焼き風煮 スパサラ れんこんの味噌汁	オレンジ	ささみ・豆腐 味噌	スパゲティー	白菜・玉葱・人参・ごぼう きゅうり・れんこん・大根 えのき・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
4	土		ささみの煮物 野菜の和え物	バナナ	ささみ	砂糖	玉葱・ニラ・しめじ キャベツ・大根 人参・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 大根粥
6	月		肉じゃが ブロッコリーの和え物 大根のすまし汁	オレンジ	ささみ	じゃが芋	人参・玉葱・ブロッコリー グリーンピース・もやし 大根・しめじ・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 ブロッコリー粥
7	火		ささみの中華風煮 里芋と大根の煮物 キャベツのコンソメスープ	バナナ	ささみ 鶏ミンチ	鶏がらスープの素 里芋・無添加コンソメ	大根・人参・しめじ キャベツ・玉葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
8	水		うどん ささみのサラダ 大豆の煮物	梨	ささみ・大豆	うどん	人参・玉葱・しいたけ 白菜・きゅうり・梨	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
9	木	歯科検診	鯛の煮付け 大根の煮物 味噌汁	青りんご	鯛・味噌	鶏がらスープの素	玉葱・コーン 人参・さいりげん ごぼう・大根・青りんご	お茶 梨	お茶 根菜粥
10	金	リトミック(年長)	ひじきバーグ さつまいろサラダ 中華スープ	バナナ	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・わかめ	さつまいろ 鶏がらスープの素	玉葱・人参 きゅうり・バナナ	お茶 りんご	お茶 さつまいろ粥
11	土		ささみと野菜の煮物 中華サラダ	オレンジ	わかめ・ささみ	砂糖	人参・玉葱・キャベツ もやし・きゅうり オレンジ	お茶 バナナ	お茶 キャベツ粥
13	月		鶏団子 わかめの酢の物 レタスのコンソメスープ	バナナ	鶏ミンチ わかめ・ささみ	無添加コンソメ	大根・きゅうり・レタス 玉葱・えのき・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 洋風粥
14	火		鯛の味噌煮 ポテトサラダ けんちん汁	青りんご	鯛・味噌 豆腐	じゃが芋	人参・大根・ごぼう きゅうり・青りんご	お茶 バナナ	お茶 豆腐粥
15	水	お茶の稽古(年長)	かぶの豆乳ポトフ 大豆の五目煮 ささみの煮物	オレンジ	鶏むね肉 大豆	じゃが芋 無添加コンソメ	かぶ・人参・玉葱 大根・オレンジ	お茶 りんご	お茶 かぶ粥
16	木	太陽スポーツ (年少・年中)	焼きうどん ひじきのゴマ和え 里芋の味噌汁	バナナ	ささみ・青のり ひじき・味噌	うどん・ごま	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり 青葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 里芋粥
17	金	誕生会	～秋のおいしいものご飯～ さつまいろ・白菜のナムル 鶏団子・チンゲン菜の中華スープ	みかん	鶏ミンチ 豆腐	さつまいろ・里芋 鶏がらスープの素	玉葱・白菜・もやし 人参・チンゲン菜・みかん	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
18	土		肉豆腐 ツナサラダ	りんご	ささみ・豆腐 ツナ	砂糖	人参・玉葱・白菜 大根・きゅうり・りんご	お茶 みかん	お茶 大根粥
20	月	リトミック(年中)	野菜の煮物 大豆サラダ 白菜の中華スープ	梨	鶏ミンチ 大豆・ささみ	鶏がらスープの素	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・きゅうり・白菜 えのき・梨	お茶 りんご	お茶 ほうれん草粥
21	火	玉葱の苗植え (年少・年中)	鯛の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁	オレンジ	鯛・豆腐 ささみ・味噌	春雨	きゅうり・人参 なめこ・オレンジ	お茶 梨	お茶 人参粥
22	水	卒園遠足(年長)	お弁当の日			さつまいろ		お茶 オレンジ	お茶 さつまいろ粥
24	金		ナポリタン 小松菜のきのこ和え じゃが芋のコンソメスープ	青りんご	ささみ	スパゲティー じゃが芋 無添加コンソメ	玉葱・人参・小松菜 キャベツ・しめじ・えのき しいたけ・青りんご	お茶 オレンジ	お茶 小松菜粥
25	土		つくね 五色サラダ	バナナ	鶏ミンチ 豆腐	砂糖	玉葱・キャベツ・もやし 人参・しめじ・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
27	月		秋野菜ポトフ ごぼうサラダ かぼちゃの煮物	みかん	鶏むね肉	さつまいろ・里芋 無添加コンソメ	玉葱・人参・しめじ ごぼう・きゅうり かぼちゃ・みかん	お茶 バナナ	お茶 かぼちゃ粥
28	火	玉葱の苗植え予備日 (年少・年中)	ささみチャップ 白菜のおかか和え さつまいろの豆乳スープ	梨	ささみ・かつお節 豆乳	ケチャップ さつまいろ 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 白菜・しめじ・梨	お茶 みかん	お茶 中華粥
29	水		芋炊き 野菜の煮物	オレンジ	ささみ	里芋・うどん 鶏がらスープの素	人参・大根・ごぼう もやし・キャベツ・玉葱 ほうれん草・オレンジ	お茶 梨	お茶 ほうれん草粥
30	木	太陽スポーツ(年長)	中華うどん キャベツのごま和え レバーの煮物	バナナ	ささみ・豚レバー	うどん・ごま 鶏がらスープの素	白菜・人参・キャベツ ニラ・きゅうり・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥



※ 22(水)はご家庭からのお弁当をお願いします。(午前のおやつ・3時のおやつはあります。)

※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。  
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。

