

2026年度 11月離乳食献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日 曜日	中期	後期	完了期	午後補食	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー
2 16 30 (月)	肉うどん かぶののり和え 野菜スープ（汁のみ）	肉うどん かぶののり和え 野菜スープ（汁のみ） 果物	肉うどん かぶののり和え 野菜スープ（汁のみ） 果物	鯛ごはん 牛乳	うどん 米	鶏肉 鯛 牛乳	ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ かぶ 青のり
17 (火)	ごはん 蒸しかれい ほうれん草の白和え 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 蒸しかれい ほうれん草の白和え お麴のすまし汁 果物	ごはん 蒸しかれい ほうれん草の白和え お麴のすまし汁 果物	お野菜ケーキ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	かれい 豆腐 焼き麴 牛乳	人参 ほうれん草 白菜 長ねぎ ※野菜パウダー
4 18 (水)	ごはん なすと豚肉の煮物 茹できゅうり 野菜スープ（汁のみ）	ごはん なすと豚肉の煮物 茹できゅうり 玉ねぎスープ 果物	ごはん なすと豚肉の煮物 茹できゅうり 玉ねぎスープ 果物	ツナサンド 牛乳	米 片栗粉 パン	豚肉 味噌 ツナ 牛乳	なす 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり
5 19 (木)	ごはん 鶏そぼろ ブロッコリーのじゃこ和え 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏そぼろ ブロッコリーのじゃこ和え 大根の味噌汁 果物	ごはん 鶏そぼろ ブロッコリーのじゃこ和え 大根の味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	米 片栗粉 マカロニ 砂糖	鶏肉 しらす 味噌 きな粉 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 長ねぎ
6 20 (金)	パン 蒸し鮭 マセドアンサラダ風 野菜スープ（汁のみ）	パン 蒸し鮭 マセドアンサラダ風 白菜のシチュー 果物	パン 蒸し鮭 マセドアンサラダ風 白菜のシチュー 果物	おかかチーズおにぎり 牛乳	パン 米粉 米 じゃがいも	鮭 かつお節 チーズ 豆乳 牛乳	人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ 長ねぎ
7 21 (土)	中華丼 人参のだし煮 野菜スープ（汁のみ）	中華丼 人参のだし煮 野菜スープ（汁のみ） 果物	中華丼 人参のだし煮 野菜スープ（汁のみ） 果物	スイートポテト 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 砂糖	豚肉 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ
9 (月)	ごはん 湯豆腐の野菜あんかけ 大根の煮物 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 鶏つくね 大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 果物	ごはん 鶏つくね 大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 果物	グラタン 牛乳	米 片栗粉 マカロニ 米粉	鶏肉 豆腐 味噌 鮭 チーズ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草
10 24 (火)	ごはん ミートボール ポテトサラダ 野菜スープ（汁のみ）	ごはん ミートボール ポテトサラダ ポトフ 果物	ごはん ミートボール ポテトサラダ ポトフ 果物	りんごトースト 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ トマト きゅうり 人参 ブロッコリー かぶ キャベツ 長ねぎ りんご
11 25 (水)	ごはん たらの昆布蒸し 紅白煮 野菜スープ（汁のみ）	ごはん たらの昆布蒸し 紅白煮 春菊の味噌汁 果物	ごはん たらの昆布蒸し 紅白煮 春菊の味噌汁 果物	けんちんうどん 牛乳	米 うどん さつまいも	たら 味噌 豆腐 牛乳	人参 大根 春菊 玉ねぎ 長ねぎ
26 (木)	ごはん ふわふわ団子 里芋のおかか和え 野菜スープ（汁のみ）	ごはん ふわふわ団子 里芋のおかか和え わかめの味噌汁 果物	ごはん ふわふわ団子 里芋のおかか和え わかめの味噌汁 果物	バナナパン 牛乳	米 片栗粉 里芋 小麦粉	豆腐 おから かつお節 味噌 牛乳	人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ 長ねぎ バナナ
13 27 (金)	根菜カレー風 カリフラワーのツナサラダ 野菜スープ（汁のみ）	根菜カレー風 カリフラワーのツナサラダ 豆腐スープ 果物	根菜カレー風 カリフラワーのツナサラダ 豆腐スープ 果物	焼きいも 牛乳	米 片栗粉 さつまいも	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	大根 人参 蓮根 ごぼう トマト かぼちゃ カリフラワー 小松菜 長ねぎ
14 28 (土)	ごはん 肉あんかけ豆腐 粉ふき芋 野菜スープ（汁のみ）	ごはん 肉あんかけ豆腐 粉ふき芋 白菜の味噌汁 果物	ごはん 肉あんかけ豆腐 粉ふき芋 白菜の味噌汁 果物	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	長ねぎ 大根 白菜 人参

*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊きを提供します。

*完了期は午前補食を食べます。

*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

*今月の魚は、かれい・鮭・しらす・たらです。段階に応じ使用していきます。

*今月の果物は、バナナ・りんご・柑橘・梨等を予定しています。

*※野菜パウダーは、トマト、人参、赤パプリカ、ピーズです。

*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

