

11月 幼児食献立表

育心こども園・美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	パイナップル	ごはん ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参	17 月	オレンジ	ごはん マーボー豆腐 南瓜の揚げ煮 アーサ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 アーサ	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 南瓜 えのき
	午後おやつ	ビスコ バナナ 牛乳	牛乳	ビスコ	バナナ		午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
4 火	ヨーグルト あえ	鮭チャーハン 南瓜コロッケ 豚汁	鮭(卵)	白米	小松菜 南瓜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ	18 火	みかん	三枚肉そば 小松菜の白和え 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	沖縄そば ごまドレ 金時豆 黒糖	ねぎ 小松菜 人参
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	ブルー		午後おやつ	ふりかけおにぎり 胡瓜スティック		白米 ふりかけ	胡瓜
5 水	バナナ	ごはん チンジャオロース風 ポテトサラダ ワカメスープ	豚肉 ハム ワカメ	白米	人参 黄ピーマン ビーマン じゃが芋 マヨネーズ 胡瓜 人参 冬瓜 しめじ	19 水	バナナ	ごはん はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	はんぺん チーズ(卵) 小麦粉 パン粉 ごまドレ	小麦粉 パン粉 ごまドレ	ブロッコリー 人参 コーン 大根 しめじ 長ネギ
	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			午後おやつ	ちぢみ ヤクルトジョア	ツナ缶 ジョア	てんぷら粉	人参 ねぎ
6 木	みかん	ミートスパゲティ ワカメの和え物 卵スープ	合挽 ワカメ ツナ缶 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン 胡瓜 人参 小松菜	20 木	お弁当会				
	午後おやつ	ゆかりシラスおにぎり チーズ	シラス チーズ	白米 ゆかり			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 シロップ	
7 金	オレンジ	ごはん サバの竜田揚げ パイパイリチー 大根のみそ汁	サバ ツナ缶 油揚げ	白米	人参 黄ピーマン ビーマン パイパイ 玉ねぎ 人参 にはら 大根 小松菜	21 金	バナナ	ごはん 鮭のオーロラソース焼き 八宝菜風 ワカメのみそ汁	鮭 豚肉 ちくわ ワカメ	白米 マヨネーズ	トマト 白菜 人参 長ネギ 椎茸 絹さや 玉ねぎ
	午後おやつ	ゴマサンド 牛乳	牛乳	パン ゴマクリーム			午後おやつ	さつま芋シュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 バター	
8 土	運動会										
10 月	みかん	びびんバ丼 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	豚肉 チーズ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 マヨネーズ 南瓜 レーズン えのき茸 ねぎ	25 火	オレンジ	ごはん きびなごの唐揚げ きんぴらごぼう ゆし豆腐	きびなご ちきあぎ ゆし豆腐	白米 糸こんにゃく	トマト ごぼう 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
11 火	バナナ	ごはん 魚フライタルソース ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚(卵) ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米	マヨネーズ パン粉 小麦粉 玉ねぎ パセリ しらたき 人参 にはら ねぎ	26 水	梨	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 大根スープ	豚ミンチ(卵) マカロニ マヨネーズ	白米 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん缶 コーン 大根 人参 小松菜
	午後おやつ	焼き芋 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	パン 砂糖	
12 水	パイナップル	もちきびごはん 鶏手羽元の煮つけ もずく酢 みそ汁	鶏手羽元 もずく 油揚げ	白米 もちきび	人参 大根 胡瓜 小松菜 しめじ	27 木	バナナ	ごはん 魚の香味焼き クーブイリチー ソーメン汁	白身魚 昆布 豚肉 ソーメン	白米 しらたき	トマト 切干大根 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	ほうれん草ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	ほうれん草 パナナ		午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース
13 木	りんご	ふりかけごはん 魚の西京焼き いり豆腐 白菜のすまし汁	白身魚 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	白米 ふりかけ	トマト 人参 小松菜 白菜 しめじ	28 金	りんご	ごはん ユーリンチー 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ハム 厚揚げ	白米 春雨	長ネギ 胡瓜 コーン 白菜
	午後おやつ	ココアショートブレッド 牛乳	ココア 牛乳	小麦粉 バター 砂糖			午後おやつ	ソフールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶
14 金	みかん	《七五三メニュー》 から揚げカレー 大根サラダ キャベツスープ	鶏肉 ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 ほうれん草 キャベツ しめじ	29 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 みそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ	中華麺	キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 小松菜
	午後おやつ	マシュマロサンド 牛乳	牛乳	クラッカー マシュマロ			午後おやつ	動物ビスケット 牛乳	牛乳	動物ビスケット	
15 土	パイナップル	チャーハン 胡瓜の和え物 ワカメのすまし汁	ウインナー 大豆 ワカメ	白米	ピーマン 人参 コーン 胡瓜 トマト 冬瓜	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 3日(月)文化の日でお休みです。 ※ 24日(月)勤労感謝の日振替休日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。	午後おやつ	セサミビスケット バナナ 牛乳	牛乳	ビスケット	バナナ





11月 離乳食 献立表



令和7年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
1	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し オニオンスープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ				
4	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	鮭おじや 南瓜スープ		
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ			
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁				
5	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 冬瓜スープ	バナナ果汁	ササミ粥 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 冬瓜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 冬瓜スープ				
6	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	みかん果汁	ツナおじや じゃが芋スープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	みかん			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 豆腐のすまし汁				
7	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁				
8	土	 運 動 会 					
10	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	みかん果汁	さつま芋おじや ほうれん草スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 みそ汁	みかん			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 みそ汁				
11	火	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	鶏おじや 南瓜スープ		
		中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁				
12	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	鶏おじや 大根スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ みそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁				
13	木	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐の煮物ペースト 白菜スープ	りんご果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 白身魚のつぶしトマト煮 豆腐のつぶし煮 白菜スープ	煮りんご			
		後期	軟飯 白身魚のトマト煮 豆腐の煮物 白菜スープ				
14	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ささみおじや 大根スープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ			
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 大根サラダ 豆腐のすまし汁				
15	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜つぶしサラダ 冬瓜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ 冬瓜スープ				
17	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	オレンジ			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 オニオンスープ				
18	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の白和えマッシュ すましスープ	みかん果汁	ツナおじや 南瓜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁	みかん			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え ソーメン汁				
19	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーつぶしサラダ 大根スープ	バナナ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁				
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋煮物 豆腐のすまし汁				
21	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 白菜煮マッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 白菜つぶし煮 オニオンスープ	バナナ			
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 白菜の煮物 オニオンスープ				
22	土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し マッシュポテト 野菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶし鶏汁	バナナ			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁				
25	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	オレンジ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐				
26	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	鶏粥 じゃが芋スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根スープ	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根スープ				
27	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根煮ペースト すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 ソーメン汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の軟らか煮 ソーメン汁				
28	金	初期	つぶし粥 野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	煮りんご			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁				
29	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和獲物マッシュ 小松菜スープ	バナナ果汁	トマトおじや キャベツスープ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 みそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 みそ汁				

- ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
- ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
- ※ 3日(月)文化の日振替休日でお休みです。
- ※ 24日(月)勤労感謝の日振替休日でお休みです。

