



日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	除去献立
1	土	鶏南蛮うどん 野菜の胡麻和え デザート	麦茶 ソフトせんべい	・鶏肉 ・いんげんまめ	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ゼリー	
3	月	文化の日					
4	火	ご飯 肉豆腐 シルバーサラダ 大根と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 蒸かし芋	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・緑豆はるさめ ・マヨドレ・さつまいも ・調合油・片栗粉・上白糖	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・キャベツ ・きゅうり・だいこん・こまつな ・桃缶	
5	水	ご飯 鶏肉煮 さつま芋のサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	麦茶 黒糖 豆乳 マカロニきな粉	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・豆乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉 ・さつまいも ・マカロニ	・にら・ぶなしめじ ・はくさい ・きゅうり・にんじん・ねぎ ・長ねぎ・みかん缶詰	
6	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 大根とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 おにぎり	・納豆・生しらす ・豚肉 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・調合油 ・うどん	・りよくとうもろやし・ほうれん草 ・にんじん ・たまねぎ・だいこん・わかめ ・バナナ	
7	金	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ホットケーキ	・さけ・甘みそ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・上白糖 ・食パン	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・くりかぼちゃ・ほうれん草 ・たまねぎ・ゼリー	
8	土	中華丼 具だくさんスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 おにぎり	・鶏肉・かまぼこ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖・調合油	・はくさい・りよくとうもろやし ・長ねぎ・チンゲンサイ・にんじん ・たまねぎ	
10	月	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ジャムサンド	・鶏肉・大豆 ・豆乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・食パン	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー ・チンゲンサイ・桃缶	
11	火	ご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ 青梗菜のスープ デザート	麦茶 せんべい りんごジュース 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・豆乳クリーム	・精白米・薄力粉 ・調合油 ・砂糖	・コーン缶詰・たまねぎ・にんじん ・きゅうり	
12	水	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 サッポロポテト 豆乳 バナナケーキ	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・砂糖・薄力粉	・にんじん・もやし・キャベツ ・ひじき ・にんじん・こまつな ・ほんしめじ・ゼリー	
13	木	ご飯 キーマカレー キャベツのコールスロー デザート	麦茶 せんべい 豆乳 クラッカーサンド	・鶏ひき肉・豆乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・薄力粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・なす ・キャベツ・バナナ ・きゅうり・コーン缶詰	
14	金	食パン 照り焼きチキン 温野菜サラダ かぼちゃの豆乳スープ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 おにぎり	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・豆乳 ・ウインナーソーセージ	・食パン・さつまいも ・マヨドレ ・砂糖・しょうゆせんべい ・精白米	・たまねぎ ・にんじん ・ブロッコリー ・かぼちゃ・みかん缶	・食パン→豆乳パン
15	土	ツナトマトスバゲティ 具だくさんスープ デザート	麦茶 せんべい 麦茶 ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰	・スバゲティ ・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・チンゲンサイ・にんじん・ゼリー	
17	月	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ わかめのスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 あずきトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・豆乳・こしあん	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・いりごま・緑豆はるさめ ・食パン・さつまいも	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・だいこん・桃缶	
18	火	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 お鮓とキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 ポテト	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・ごま油 ・さつまいも・じゃがいも ・車ふ	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・れんこん ・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰	
19	水	ご飯 白身フライ 竹輪ときゅうりの酢の物 小松菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 黒糖 豆乳 きなこマカロニ	・たら ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・豆乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・マカロニ	・たまねぎ・オクラ ・きゅうり ・りよくとうもろやし・わかめ ・こまつな・ほんしめじ・バナナ	
20	木	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきのサラダ 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 コーンフレーク	・生揚げ・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにゃく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・薄力粉・コーンフレーク	・さやいんげん・ひじき・きゅうり ・にんじん ・りよくとうもろやし・切干しだいこん ・わかめ・ゼリー	
21	金	食パン 秋のシチュー マカロニサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 五平餅	・鶏肉 ・調整豆乳	・食パン・さつまいも ・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり ・キャベツ ・バナナ・こまつな	・食パン→豆乳パン
22	土	チキンライス 白菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 麦茶 スティックパン	・鶏肉	・精白米・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース ・ホールトマト・はくさい・ゼリー	
24	月	振替休日					
25	火	ご飯 たらのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ココア蒸しパン	・たら・ちくわ ・油揚げ ・甘みそ	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・調合油	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・わかめ・みかん缶詰	
26	水	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え たまねぎとえのきのスープ ジャージャーうどん 豆腐と野菜のサラダ デザート	麦茶 えんどうスナック 豆乳 しらすトースト	・豚肉 ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・しらたき・マーガリン ・上白糖・ごま油・食パン	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・だいずもやし・ゼリー ・わかめ・えのきたけ	・食パン→豆乳パン
27	木	ちゃんぽん麺 大根とじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ツナマヨおにぎり	・豚肉・淡色辛みそ ・まぐろ水煮缶詰 ・木綿豆腐	・うどん・上白糖・調合油 ・ごま・精白米 ・片栗粉・ごま油・マヨドレ	・にんじん・ピーマン ・キャベツ・みかん缶 ・長ねぎ・もやし	
28	金	ちゃんぽん麺 大根とじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 わかめおにぎり	・豚肉 ・蒸しわかめ ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・普通牛乳	・中華めん・なたね油 ・じゃがいも ・調合油・マヨドレ ・いりごま・精白米	・キャベツ・りよくとうもろやし ・にんじん ・にら・だいこん・グリーンピース ・ごぼう・きゅうり・桃缶	
29	土	味噌うどん キャベツのサラダ デザート	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 スティックパン	・鶏肉し・油揚げ ・淡色辛みそ	・うどん・上白糖・調合油	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ ・にんじん・ゼリー	



2025年 11月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

りとせりーじョン瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	土	煮込みうどん 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・鶏肉 にんじん・小松菜	麦茶 ハイハイ	
3	月	ぶんかのひ 文化の日			
4	火	軟飯 豚肉とたまねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・たまねぎ にんじん・きゃべつ・きゅうり・大根	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
5	水	軟飯 鶏肉とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつまいも 白菜・きゅうり・にんじん	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
6	木	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも もやし・小松菜・にんじん・たまねぎ・大根	麦茶 しらす粥	米 しらす
7	金	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 にんじん・たまねぎ	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
8	土	じゃがいもと野菜の雑炊 澄まし汁	米・じゃがいも・にんじん・白菜・もやし	麦茶 ハイハイ	
10	月	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃがいも・鶏肉 たまねぎ・人参・ブロッコリー・カリフラワー	麦茶 トマト粥	米 トマト
11	火	煮込みうどん 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐・豚肉 にんじん・もやし・キャベツ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
12	水	軟飯 鶏肉団子のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏ひき肉 にんじん・小松菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
13	木	軟飯 豆腐とブロッコリーのそぼろあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ブロッコリー・鶏ひき肉 にんじん・なす・きゃべつ・きゅうり・たまねぎ	麦茶 たまねぎ粥	米 たまねぎ
14	金	食パン粥 鶏肉とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉・さつまいも たまねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
15	土	スープスパゲティ 澄まし汁	スパゲティ・トマト・玉ねぎ・人参・じゃがいも	麦茶 ハイハイ	
17	月	軟飯 豆腐と大根のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・大根・豚ひき肉 たまねぎ・白菜・きゃべつ・にんじん・きゅうり	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
18	火	軟飯 鶏肉とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・さつまいも・鶏肉 きゃべつ・たまねぎ	麦茶 たまねぎ粥	米 たまねぎ
19	水	軟飯 豆腐と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 たまねぎ・きゅうり・もやし・小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
20	木	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも きゅうり・にんじん・もやし	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
21	金	軟飯 鶏肉とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつまいも たまねぎ・人参・きゅうり・きゃべつ	麦茶 さつまいも粥	米 さつまいも
22	土	野菜の雑炊 澄まし汁	にんじん・たまねぎ・白菜・じゃがいも	麦茶 ハイハイ	
24	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日			
25	火	軟飯 鮭のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 きゅうり・にんじん・もやし	麦茶 じゃがいも粥	米 じゃがいも
26	水	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも にんじん・たまねぎ・きゃべつ・もやし	麦茶 きな粉食パン粥	食パン きな粉
27	木	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 たまねぎ・にんじん・きゅうり	麦茶 たまねぎ粥	米 たまねぎ
28	金	軟飯 豚肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・大根 きゃべつ・もやし・にんじん・きゅうり	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
29	土	野菜の煮込みうどん 澄まし汁	うどん・かぼちゃ・白菜・もやし・にんじん	麦茶 ハイハイ	

※後期・・・味付け昆布だし、醤油少量