

# 11月 幼児食献立表

美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年														
日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物 緑	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	金	オレンジ	ごはん	白米			16	土	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	
			サバの竜田揚げ	サバ		トマト				胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜	
			きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにやく	ごぼう 人参 いら				鶏汁	鶏肉	こんにやく	冬瓜 人参 小松菜	
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 小松菜								
			午後 おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX				午後 おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒	
				牛乳						午後 おやつ	牛乳	牛乳		
2	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	18	月	オレンジ	ごはん		白米		
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参				チンジャオロース風	豚肉		人参 もやし ビーマン	
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜				南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
										ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ しめじ	
			午後 おやつ	ビスコ		ビスコ				午後 おやつ	くずもち	きなこ	羊くず タビオカ 黒糖 砂糖	
				ブルー牛乳	牛乳	ブルー牛乳				午後 おやつ	牛乳	牛乳		
5	火	ヨーグルト あえ	炊き込みご飯	昆布 ツナ缶	白米	人参 いら	19	火	バナナ	ふりかけご飯		白米	ふりかけ	
			キャベツの和え物	ちくわ		キャベツ 胡瓜 コーン				魚の西京焼き	白身魚		トマト	
				豚汁	豚肉	こんにやく				いり豆腐	木綿豆腐 ツナ缶		人参 小松菜	
						ごぼう 人参 大根 長ねぎ				白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 しめじ	
			午後 おやつ	ポテトフライ		フライドポテト				午後 おやつ	ぜんざい		金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	
				牛乳	牛乳					午後 おやつ	せんべい		せんべい	
6	水	りんご	ごはん		白米		20	水	みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト				小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	ごまドレ	小松菜 人参	
			八宝菜風	豚肉 ちくわ		長ねぎ				人参しりしり	卵		人参 玉ねぎ いら	
			ワカメのみそ汁	ワカメ										
			午後 おやつ	チーズちのみ	チーズ	てんぷら粉				午後 おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
				ヤクルトジョア	ジョア	もやし ほうれん草				午後 おやつ	小魚	小魚		
7	木	みかん	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン	21	🎵 🍌 🍌 🍌 🎵 お弁当会 🍌 🍌 🍌 🎵						
			ワカメの和え物	ワカメ ツナ缶		胡瓜 人参					午後 おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖
			午後 おやつ	昆布おにぎり	しそ昆布	白米				午後 おやつ	牛乳	牛乳	バナナ	
8	金	パイナップル	コーンご飯		白米	コーン	22	金	オレンジ	ごはん		白米		
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー				マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		人参 椎茸 玉ねぎ	
				ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき				南瓜の揚げ煮			南瓜	
				ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ				アーサ汁	アーサ		えのき	
			午後 おやつ	芋かりんとう		さつま芋				午後 おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
				牛乳	牛乳					午後 おやつ	牛乳	牛乳		
9	土	バナナ	チャーハン	ウインナー	白米	ビーマン 人参 コーン	25	月	梨	ごはん		白米		
			野菜サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト				ハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ ビーマン	
				オニオンスープ		玉ねぎ 小松菜				マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参	
										大根スープ		ベーコン	大根 小松菜	
			午後 おやつ	セサミビスケット		ビスケット				午後 おやつ	揚げパン	きなこ	パン 砂糖	
				レーズン 牛乳	牛乳	レーズン				午後 おやつ	牛乳	牛乳		
11	月	みかん	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	26	火	オレンジ	麦ご飯		白米	押し麦	
			ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参				揚げ魚のソースあえ	白身魚		もやし ほうれん草 人参	
				じゃが芋のみそ汁		じゃが芋				ナムル	ツナ缶		ねぎ	
						玉ねぎ ねぎ				豆腐のみそ汁	ワカメ 絹豆腐			
			午後 おやつ	さつま芋サンド		さつま芋 砂糖 クラッカー				午後 おやつ	ちんすこう		ラード 砂糖 小麦粉	
				牛乳	牛乳					午後 おやつ	牛乳	牛乳		
12	火	パイナップル	もちきびご飯		白米	もちきび	27	水	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参	
			鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元		人参 大根				胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 トマト	
				もずく酢	もずく	胡瓜				じゃが芋のみそ汁	油揚げ		小松菜	
				ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐									
			午後 おやつ	ほうれん草ケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖				午後 おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
				牛乳	牛乳					午後 おやつ	チーズ	チーズ		
13	水	バナナ	納豆ご飯	納豆	白米		28	木	りんご	ごはん		白米		
			ほんべんチーズフライ	ほんべん チーズ 卵	小麦粉 パン粉					ポークケチャップ	豚肉		玉ねぎ ブロッコリー	
				ブロッコリーサラダ		ごまドレ				ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参	
				大根のみそ汁		大根 しめじ 長ネギ				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
			午後 おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム				午後 おやつ	ソフトヨーグルト	ヨーグルト		
				牛乳	牛乳					午後 おやつ	ビスケット		ビスケット	
14	木	梨	《七五三メニュー》				29	金	柿	ごはん		白米		
			から揚げカレー	鶏肉	白米	じゃが芋				魚フライタルソース	白身魚 卵	マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー	
				大根サラダ	ハム	マヨネーズ				クレープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 いら	
				もずくスープ	もずく	長ネギ				ソーメン汁	ソーメン		ねぎ	
			午後 おやつ	プリンパフェ	生クリーム	プリン				午後 おやつ	パースディケーキ		ケーキ	
				鉄分ウエハース		ウエハース				午後 おやつ	野菜ジュース		野菜ジュース	
15	金	パイナップル	玄米ご飯		白米 玄米		30	土	バナナ	ごはん		白米		
			魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ				ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
				春雨サラダ	ハム	春雨				胡瓜の和え物	ツナ缶		人参 胡瓜	
				豆腐のみそ汁	木綿豆腐	ほうれん草				コンソメスープ		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ	
			午後 おやつ	きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	食パン				午後 おやつ	タンナファクル		タンナファクル	
				牛乳	牛乳					午後 おやつ	ブルー牛乳	牛乳	ブルー牛乳	

※ 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食で対応いたします。  
 ※ 4日(月)文化の日振替休日でお休みです。  
 ※ 23日(土)勤労感謝の日でお休みです。  
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。





# 11月 離乳食 献立表



令和6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)	※
1	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	ささみおじゃ	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。
		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	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁			
2	土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 小松菜スープ	バナナ果汁	おじゃ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ	鶏スープ	
		後期	軟飯 魚のあんかけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁			
5	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじゃ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ	オニオンスープ	
		後期	軟飯 魚と野菜煮 キャベツの和え物 大根のみそ汁			
6	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜のつぶしサラダ 大根のみそ汁	煮りんご	ヒラヤーチー	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 大根のみそ汁			
7	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト オニオンスープ	みかん果汁	ツナおじゃ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ	みかん	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 オニオンスープ			
8	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜ペースト すましスープ	りんご果汁		
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご	さつま芋おやき	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
9	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 野菜つぶしサラダ オニオンスープ	バナナ	にゅうめん	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ			
11	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和えマッシュ じゃが芋スープ	みかん果汁	さつま芋おじゃ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え じゃが芋のみそ汁	みかん	ほうれん草スープ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁			
12	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじゃ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁	バナナ	大根スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
13	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁		
		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	じゃが芋おやき	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁			
14	木	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	ささみおじゃ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	煮梨	大根スープ	
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 大根サラダ 豆腐のすまし汁			
15	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のミルク煮マッシュ 白菜	りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし白菜サラダ 豆腐のみそ汁	煮りんご	ほうれん草スープ	
		後期	軟飯 魚のミルク煮 白菜サラダ 豆腐のみそ汁			
16	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ	バナナ果汁	ツナおじゃ	
		中期	全粥 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	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			
18	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ささみ粥	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ	南瓜スープ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜煮物 豆腐のすまし汁			
19	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ	バナナ果汁	トマトおじゃ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 白菜のみそ汁	バナナ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁			
20	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜白和えマッシュ すましスープ	みかん果汁	ツナおじゃ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え ソーメン汁	みかん	南瓜スープ	
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の白和え ソーメン汁			
21	木	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	おじゃ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	オレンジ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
22	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ	バナナパンケーキ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁			
25	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダ	バナナ果汁	鶏粥	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根スープ	煮梨	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根スープ			
26	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和えマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ツナおじゃ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 豆腐のみそ汁	オレンジ	ほうれん草スープ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁			
27	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	鮭おにぎり	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え 大根のみそ汁	バナナ	オニオンスープ	
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 大根のみそ汁			
28	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ ゆし豆腐	煮りんご	せんべい	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ ゆし豆腐			
29	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のミルクすり流し 大根ペースト すましスープ	オレンジ果汁	鶏おじゃ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶしミルク煮 大根のつぶし煮 ソーメン汁	オレンジ	大根スープ	
		後期	軟飯 白身魚のミルク煮 大根の軟らか煮 ソーメン汁			
30	土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し じゃが芋スープ	バナナ果汁	ツナおじゃ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 じゃが芋スープ	バナナ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐のいり煮 じゃが芋スープ			

※ 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。  
 ※ 4日(月)文化の日振替休日でお休みです。  
 ※ 23日(土)勤労感謝の日でお休みです。

