2026年11月　離乳食献立表　持田保育園

日		離乳食12～18	離乳食9～11
2日 月	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 ドライカレー 豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小麦粉 もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	トマトリゾット 米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、砂糖 もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 にんじん蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、にんじん、砂糖、油	
3日 火	午前		
	昼食	文化の日	
4日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 白身魚のフライ かれい、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ すまし汁（かぶ・わかめ） かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし オレンジ	軟飯 かれいの塩焼き かれい、食塩 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ すまし汁（かぶ・わかめ） かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩
	午後	麦茶 プリン せんべい	
5日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	肉うどん ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、ほんだし さつま芋の甘煮 さつまいも、砂糖 りんご	肉うどん ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ さつま芋の甘煮 さつまいも、砂糖
	午後	牛乳 クッキー	
6日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう 白菜スープ はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩、コンソメ バナナ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、小麦粉、ピーマン、たまねぎ、ケチャップ、砂糖 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩 白菜スープ はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩
	午後	牛乳 チョコパン	
9日 月	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 大根とツナのあえ物 だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩 みそ汁（もやし・わかめ） もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし バナナ	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 大根とツナのあえ物 だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩 みそ汁（もやし・わかめ） もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖	
10日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	タンメン 生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油 揚げぎょうざ ぎょうざ、油 りんご	野菜おじや 米、豚肉(もも)、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうゆ
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	
11日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ みそ汁（もやし・あげ） もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ みそ汁（もやし） もやし、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし	
12日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 わかめスープ カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 バナナ	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、片栗粉 中華風和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油	

2026年11月　離乳食献立表　持田保育園

日		離乳食12～18	離乳食9～11
13日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 コロッケ ミートコロッケ パスタサラダ スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ みそ汁（じゃがいも） たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ、ほんだし みかん	軟飯 パスタサラダ スパゲティー、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ みそ汁（じゃがいも） たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ
	午後	牛乳 せんべい	
16日 月	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 つくねの甘辛煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干ししいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん 小松菜ともやしの和え物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 みそ汁（大根、えのき） だいこん、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし オレンジ	軟飯 つくねの甘辛煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖 みそ汁（大根、えのき） だいこん、えのきたけ、水、淡色みそ
	午後	牛乳 みそポテト じゃがいも、小麦粉、水、油、淡色みそ、砂糖、みりん、酒、水	
17日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	スパゲティナポリタン スパゲティー、油、ソテンアー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ソースミックス、食塩、こしょう ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	スパゲティナポリタン スパゲティー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 肉まん	
18日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 チキンカレー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 ごぼうとコーンのサラダ ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉シチュー 鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩
	午後	牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ	
19日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 さけのみそ焼き（ごま） さけ、米みそ（淡色辛みそ）、みりん、砂糖、ごま、ごま油 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 麩のすまし汁（えのき） 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	軟飯 さけの塩焼き さけ、食塩 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ、砂糖 麩のすまし汁（えのき） 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 スイートポテト（生クリーム添え） さつまいも、砂糖、バター、牛乳、卵、ホイップクリーム	
20日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	親子丼（凍り豆腐入り） 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり キャベツの磯和え キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁（チンゲン菜） チンゲンサイ、もやし、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし オレンジ	親子丼（軟飯） 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり キャベツの磯和え キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁（チンゲン菜） チンゲンサイ、もやし、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 野菜かりんとう	
23日 月	午前		
	昼食	勤労感謝の日	
	午後		
24日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	ラーメン 生中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 蒸しシュウマイ バナナ	野菜おじや 米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	
25日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	キッズビビンバ 米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま 粉ふき芋（コンソメ） じゃがいも、食塩、コンソメ はるさめの中華スープ キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水 オレンジ	野菜おじや 米、鶏ひき肉、豚ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 キャベツスープ キャベツ、ねぎ、水、食塩
	午後	ジョア せんべい	

2026年11月　離乳食献立表　持田保育園

日		離乳食12～18	離乳食9～11
26日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 鯖のカレー竜田 さば、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ほんだし キャベツスープ キャベツ、カットわかめ、にんじん、中華スープ、食塩、すりごま バナナ	軟飯 鯖の塩焼き さば、食塩 ひじきの煮物 ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ キャベツスープ キャベツ、カットわかめ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
27日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 バンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 みそ汁（玉ねぎ・わかめ） たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ トマトの和え物 トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ みそ汁（玉ねぎ・わかめ） たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）
	午後	牛乳 コーンフレーク	
30日 月	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ほうれん草とコーンのソテー ほうれんそう、もやし、コーン缶、しめじ、油、コンソメ、食塩、こしょう ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、こしょう オレンジ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖 ほうれん草とコーンのソテー ほうれんそう、もやし、コーン缶、しめじ、食塩 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 カステラ	

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆
収穫の秋、食欲の秋です。魚や野菜、新米もぜひ味わいたいですね。
果物ではりんごやみかん、柿や栗などもおいしい時期です。旬の食材を色々食べてみましょう。
また、インフルエンザや風邪の予防には、手洗いうがいをしっかりすることが基本です。
食事の前はもちろん、外から帰ってきたときなど、こまめに行う習慣をつけると効果的ですよ。

