

11月 幼児食献立表

西原白百合保育園
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	朝おやつ	おもな食材(食品)				日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)					
			果物	昼食	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)	果物	昼食	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	お菓子	果物	チャーハン	ウインナー	白米	ピーマン 人参 コーン	17	月	ウエハース	果物	ご飯	白米		
			緑	野菜サラダ	大豆	胡瓜 トマト	オレンジ				マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐	人参 椎茸 玉ねぎ		
			ワカメのすまし汁	ワカメ	冬瓜					南瓜の煮物	アーサ		南瓜	えのき	
			午後おやつ	セサミビスケット		ビスケット				きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	パン	砂糖		
				バナナ 牛乳	牛乳	バナナ				牛乳	牛乳				
4	火	クラッカー	果物	鮭チャーハン	鮭 卵	白米	小松菜	18	火	クラッカー	果物	ふりかけご飯	白身魚	白米 ぶりかけ	
			緑	南瓜コロッケ		南瓜	バナナ				魚の西京焼き	白身魚	トマト		
			あえ	豚汁	豚肉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ				いり豆腐	木綿豆腐 ツナ缶		人参 小松菜		
			午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	ブルー			ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖			
				牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	ベーキングパウダー			
5	水	ヤクルト	果物	ご飯		白米		19	水	黒棒	果物	コーンご飯	白米	コーン	
			緑	チンジャオロース風	豚肉	人参 黄ピーマン ピーマン	みかん				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参				八宝菜風	豚肉 ちくわ		白菜 人参 長ネギ 椎茸 絹さや		
			ワカメスープ	ワカメ	冬瓜 しめじ					ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ		
			午後おやつ	チョコチップ蒸しパン	卵 牛乳 ココア	ケーキMIX 砂糖 油 チョコ				大学芋		さつま芋 砂糖			
				牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
6	木	ビスケット	果物	ゆかりご飯		白米 ゆかり		20	木	小魚	《 感謝祭 》				
			緑	赤魚のおろし煮	赤魚	大根 ねぎ ブロッコリー	梨				ミンチカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン	
			人参しりしり	鶏ミンチ 卵	人参 玉ねぎ ピーマン					キャベツサラダ	ハム		胡瓜 キャベツ		
			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ					もずくスープ	もずく		長ネギ		
			午後おやつ	野菜かりんとう		かりんとう				ヨーグルト	ヨーグルト				
				チーズ 牛乳	チーズ 牛乳					鉄分ウエハース		ウエハース			
7	金	せんべい	果物	ご飯		白米		21	金	かりんとう	果物	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			緑	豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン				ピーチ缶	小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	ごまドレ	小松菜 人参
			大根サラダ	ツナ缶		大根 ほうれん草				金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖			
			キャベツのみそ汁		キャベツ しめじ										
			午後おやつ	マシュマロサンド		クラッカー マシュマロ				油みそおにぎり	ツナ缶	白米			
				牛乳	牛乳					胡瓜スティック		胡瓜			
8	土	お菓子	果物	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 には	22	土	お菓子	果物	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン
			緑	胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ	マヨネーズ	南瓜 レーズン				パイナップル	胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
			鶏汁	鶏肉	冬瓜 ごぼう 人参 小松菜					オニオンスープ		玉ねぎ 人参 ねぎ			
			午後おやつ	黒糖かりんとう		かりんとう				はちや棒 バナナ		はちや棒	バナナ		
				バナナ 牛乳	牛乳	バナナ				牛乳	牛乳				
10	月	黒棒	果物	ビビンバ丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草	25	火	小亀せんべい	果物	ご飯	白米		
			緑	南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン				オレンジ	きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト	
			ワカメのみそ汁	ワカメ	えのき茸 ねぎ					きんぴらごぼう	ちきあぎ	糸こんにゃく	ごぼう 人参 には	ねぎ	
			午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう				ゆし豆腐	ゆし豆腐				
				りんご 牛乳	牛乳	りんご				くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			
				牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
11	火	ビスコ	果物	ご飯		白米		26	水	ビスケット	果物	ご飯	白米		
			緑	魚フライタルソース	白身魚 卵	マヨネーズ パン粉 小麦粉	玉ねぎ パセリ				みかん	ハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参
			ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 には				マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 コーン		
			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ					大根スープ		大根 人参 小松菜			
			午後おやつ	ふかし芋		さつま芋				アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖			
				牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
12	水	はちや棒	果物	もちきびご飯		白米 もちきび		27	木	はちや棒	お弁当会 & お誕生会				
			緑	鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元	人参 大根									
			もずく酢	もずく	胡瓜										
			豆腐のみそ汁	絹豆腐	小松菜										
			午後おやつ	ほうれん草ケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	ほうれん草 バナナ								
				牛乳	牛乳										
13	木	とんがりコーン	果物	ご飯		白米		28	金	ビスコ	果物	ご飯	白米		
			緑	はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ 卵	小麦粉 パン粉					りんご	ユーリンチー	鶏肉	長ネギ	
			ブロッコリーサラダ		ごまドレ	ブロッコリー 人参 コーン				春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン		
			大根のみそ汁		大根 しめじ 長ネギ					豆腐のみそ汁	木綿豆腐	白菜			
			午後おやつ	ちぢみ	ツナ缶	てんぷら粉	人参 ねぎ			ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖			
				ヤクルト		ヤクルト				牛乳	牛乳	シロップ			
14	金	ひねり揚げ	果物	ご飯		白米		29	土	お菓子	果物	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参
			緑	サバの竜田揚げ	サバ	トマト	バナナ				胡瓜の和え物	ちくわ	胡瓜 トマト		
			パパイヤイリチー	ツナ缶	パパイヤ 玉ねぎ 人参 には					みそ汁	油揚げ		小松菜		
			大根のみそ汁	油揚げ	大根 小松菜										
			午後おやつ	ジャムサンド		パン ジャム				動物ビスケット		動物ビスケット			
				牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
15	土	お菓子	職員研修の為お弁当日				※ 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。 ※ 3日(月)文化の日でお休みです。 ※ 24日(月)労働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。	※ 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。 ※ 3日(月)文化の日でお休みです。 ※ 24日(月)労働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。							





11月 離乳食 献立表



令和7年

西原白百合保育園

日曜日	曜日	時期(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 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			
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	みかん果汁	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	みかん		
		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 魚のおろし煮 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ゆし豆腐			
7	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	オレンジ果汁	鶏おじや 大根スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 大根つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 大根サラダ 豆腐のすまし汁			
8	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜煮物 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
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 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	りんご果汁	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	煮りんご		
		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	金	初期	つぶし粥 魚と野菜ペースト 南瓜サラダペースト じゃが芋スープ	みかん缶果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ じゃが芋スープ	みかん缶		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ			
15	土	 職員研修の為お弁当日 				
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 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	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚のトマト煮 豆腐の煮物 白菜スープ			
19	水	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	みかん果汁	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	みかん		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 白菜の煮物 オニオンスープ			
20	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ヨーグルトあえ せんべい	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	煮梨		
		後期	軟飯 ササミと野菜の煮物 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁			
21	金	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	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え ソーメン汁			
22	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ			
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	みかん果汁	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	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 大根スープ			
27	木	 お弁当会 & お誕生会 				
28	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 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 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 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。

