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8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	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)
2	月	黒棒	オレンジ	もずく丼ぶり	豚ミンチ もずく	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
				ポテトサラダ	卵 ハム	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜
				豆腐のみそ汁	なると 絹豆腐		ほうれん草
		午後おやつ		野菜かき揚げ		てんぷら粉	玉ねぎ 人参 南瓜
				お茶			
4	水	小魚	りんご	ご飯		白米	
				魚のコーンマヨ焼き	白身魚	マヨネーズ	コーン ブロッコリー
				いり豆腐	木綿豆腐 ツナ缶		人参 小松菜
				ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ
		午後おやつ		ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	
				牛乳	牛乳	ケーキシロップ	
5	木	とんがりコーン	みかん	大根ミンチカレー	豚ミンチ 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根
				コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン
				卵スープ	卵		しめじ
		午後おやつ		きなこクリームサンド	きなこ	マシュマロ コーンフレーク	
				牛乳	牛乳	オートミール マーガリン	
6	金	はちゃ棒	バナナ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
				小松菜の和え物	ツナ缶	ごまドレ	小松菜 人参 もやし
				金時豆の甘煮		金時豆 黒糖	南瓜
		午後おやつ		油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
				胡瓜スティック			胡瓜
7	土	お菓子	パイン缶	ジューシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
				胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜
				鶏汁	鶏肉		冬瓜 ごぼう 人参 小松菜
		午後おやつ		野菜かりんとう		かりんとう	
				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
9	月	アンパンマン煎餅	ピーチ缶	ご飯		白米	
				鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元		ブロッコリー
				ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 にら
				ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ		焼き芋		さつま芋	
				牛乳	牛乳		
10	火	ビスコ	オレンジ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
				揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー
				かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ
				なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
		午後おやつ		黒糖クッキー	卵	バター 黒糖 ケーキMIX	
				牛乳	牛乳		
11	水	カルシウムウエハース	ヨーグルトあえ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
				ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶
				コーンスープ			玉ねぎ 人参 パセリ
		午後おやつ		ちぢみ	ツナ缶	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 ねぎ
				ヤクルトジョア	ジョア		
12	木	ひねり揚げ	みかん	ご飯		白米	
				チキンのコーンフレーク焼き	鶏肉	マヨネーズ コーンフレーク	トマト
				ブロッコリーソテー	ツナ缶		ブロッコリー 人参
				大根のみそ汁			大根 しめじ 長ネギ
		午後おやつ		マシュマロおこし	きなこ 豆乳	パン 砂糖	
				牛乳	牛乳		
13	金	星食べよ	りんご	ご飯		白米	
				魚の西京焼き	白身魚		ブロッコリー
				人参しりしり	ツナ缶 卵		人参 玉ねぎ 小松菜
				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ		アメリカンドック	ウインナー 牛乳	ケーキMIX	
				牛乳	牛乳		
14	土	お菓子	パイン缶	チャーハン	ウインナー	白米	ピーマン 人参 コーン
				野菜サラダ	ツナ缶		胡瓜 人参
				大根のみそ汁			大根 小松菜
		午後おやつ		セサミビスケット		ビスケット	
				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
16	月	ミニドーナツ	みかん缶	≪七五三メニュー≫		パン	
				フィッシュバーガー	白身魚 卵	小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
				野菜サラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜 人参
				ワカメスープ	ワカメ		えのき茸
		午後おやつ		ゼリー		ゼリー	
				クラッカー		クラッカー	

日	曜日	朝おやつ	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)
17	火	動物ビスケット	バナナ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
				八宝菜風	豚肉 ちくわ		白菜 人参 長ネギ 椎茸 絹さや
				ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ		芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉	
				牛乳	牛乳		
18	水	小亀せんべい	みかん	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ヤロリ ピーマン
				中華サラダ	ワカメ ツナ缶		胡瓜 人参
				卵スープ	卵		小松菜
		午後おやつ		ゆかりシラスおにぎり	シラス	白米 ゆかり	
				小魚	小魚		
19	木	ビスコ	梨	ご飯		白米	
				ハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参
				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
				きのこスープ			玉ねぎ しめじ えのき茸
		午後おやつ		アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
				牛乳	牛乳		
20	金	アンパンマン煎餅	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	
				マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		人参 椎茸 玉ねぎ
				南瓜の揚げ煮			南瓜
				アーサ汁	アーサ		えのき
		午後おやつ		プリン	プリン		
				クラッカー		クラッカー	
21	土	お菓子		職員研修の為お弁当日			
24	火	鉄分ウエハース	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
				サバの竜田揚げ	サバ		トマト
				パパイヤイリチー	ツナ缶 木綿豆腐		パパイヤ 玉ねぎ 人参 にら
				大根のみそ汁	油揚げ		大根 小松菜
		午後おやつ		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 バナナ
				ビスケット		ビスケット	
25	水	セサミビスケット	みかん	ビビンバ丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜
				南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
				豆腐のすまし汁	絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ		ジャムサンド		パン バター ジャム	
				牛乳	牛乳		
26	木	果汁		お弁当会 & お誕生会			
27	金	はちゃ棒	りんご	ご飯		白米	
				ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
				春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン
				豆腐のみそ汁	木綿豆腐		白菜
		午後おやつ		ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油	
				牛乳	牛乳		
28	土	お菓子	パイン缶	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参
				胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
				みそ汁	油揚げ		小松菜
		午後おやつ		動物ビスケット		動物ビスケット	
				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
30	月	クラッカー	オレンジ	ご飯		白米	
				きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
				きんぴらごぼう	ちぎあぎ	糸こんにゃく	ごぼう 人参 にら
				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ		くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
				牛乳	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え食で対応いたします。
※ 3日(火)文化の日でお休みです。
※ 23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。



11月　離乳食　献立表

令和8年　　西原白百合保育園

初期（ごっくん期）5～6ヶ月　　ヨーグルト状（ペースト）
中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　　豆腐の固さ（マッシュ）
後期（かみかみ期）10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ（柔らかく刻む）

日	曜日			果物	おやつ（3回食から）
2	月	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　ポテトサラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　つぶしポテトサラダ　豆腐のすまし汁	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　ポテトサラダ　豆腐のすまし汁		
4	水	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　豆腐のすり流し すり流し汁	りんご果汁	人参パンケーキ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　豆腐つぶし煮 すまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　豆腐の煮物　すまし汁		
5	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツサラダマッシュ　オニオンスープ	みかん果汁	ささみおじやキャベツスープ
		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　オニオンスープ	みかん	
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　キャベツサラダ　オニオンスープ		
6	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　人参和えマッシュ　小松菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　人参つぶし和え　ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　人参の和え　ソーメン汁		
7	土	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　野菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや南瓜スープ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　南瓜つぶし煮　野菜スープ	バナナ	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　南瓜煮物　野菜スープ		
9	月	初期	つぶし粥　魚のミルクすり流し　南瓜ペースト　すましスープ	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　ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　南瓜の煮物　ソーメン汁		
10	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	鶏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　豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　魚の煮つけ　和え物　豆腐のみそ汁		
11	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜マッシュ　じゃが芋スープ	バナナ果汁	ツナおじや豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　煮奴　じゃが芋スープ	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　煮奴　じゃが芋スープ		
12	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリー煮マッシュ　大根スープ	みかん果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　ブロッコリーつぶし煮　大根のみそ汁	みかん	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　ブロッコリー柔らか煮　大根のみそ汁		
13	金	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　さつま芋の煮物ペースト　すましスープ	りんご果汁	ツナおじやさつま芋スープ
		中期	全粥　魚とトマトのつぶし煮　さつま芋つぶし煮　ゆし豆腐	煮りんご	
		後期	軟飯　魚のトマト煮　さつま芋の煮物　ゆし豆腐		
14	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　さつま芋マッシュ　大根スープ	バナナ果汁	さつま芋おじやオニオンスープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　大根スープ	バナナ	
		初期	軟飯　豆腐と野菜の煮物　さつま芋の煮物　大根スープ		
16	月	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のミルク煮すり流し　南瓜ペースト　オニオンスープ	バナナ果汁	ツナおじや南瓜スープ
		中期	全粥　白身魚のつぶしミルク煮　南瓜のつぶし煮　オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　南瓜の煮物　オニオンスープ		
17	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　白菜の煮物ペースト　オニオンスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥　鮭のつぶし煮　白菜のつぶし煮　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		
18	水	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のペースト　和え物マッシュ　オニオンスープ	みかん果汁	ツナおじやじゃが芋スープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　つぶし和え物　オニオンスープ	みかん	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　和え物　オニオンスープ		
19	木	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し 人参ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　マカロニつぶしサラダ オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　マカロニサラダ　オニオンスープ		
20	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　南瓜ペースト　じゃが芋スープ	オレンジ果汁	ささみおじや南瓜スープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　南瓜つぶし煮　じゃが芋スープ	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　南瓜の煮物　じゃが芋スープ		
21	土	職員研修の為お弁当日			
24	火	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜サラダペースト　豆腐のすまし汁	みかん果汁	さつま芋おじや小松菜スープ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　南瓜つぶしサラダ　豆腐のみそ汁	みかん	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　南瓜サラダ　豆腐のみそ汁		
25	水	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　じゃが芋煮物マッシュ　大根スープ	オレンジ果汁	ツナおじやじゃが芋スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　じゃが芋のつぶし煮　大根のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　じゃが芋の煮物　大根のみそ汁		
26	木	お弁当会　＆　お誕生会			
27	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　豆腐のすり流し　白菜スープ	りんご果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　白菜のみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　豆腐の煮物　白菜のみそ汁		
28	土	初期	つぶし粥　魚のすり流し　ポテトサラダマッシュ　小松菜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　みそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　ポテトサラダ　みそ汁		
30	月	初期	つぶし粥　魚のすり流し　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　魚のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　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		

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

※　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。