11月のこんだて



令和8年　可愛保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
2	月	あわご飯　魚の西京焼き　オレンジ 青菜の白和え　鶏と冬瓜のすまし汁	牛乳 おつゆ麸のラスク	白身魚　豆腐　ツナ　鶏肉　わかめ みそ　牛乳　きな粉	米　もちきび　油　砂糖　麸	生姜　小松菜　赤ピーマン　長ネギ 冬瓜　オレンジ
3	火	文化の日				
4	水	ポークカレー　南瓜のサラダ わかめスープ　オレンジ	牛乳 たいやき	豚肉　枝豆　ツナ　わかめ 牛乳	米　じゃが芋　カレールー　マヨドレ 砂糖　たいやき	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　南瓜 グリンピース　えのき　長ネギ　オレンジ
5	木	ご飯　魚の甘酸っぱいチリソース 春雨の中華炒め　冬瓜のスープ りんご	牛乳 大学芋	白身魚　豚肉　牛乳	米　小麦粉　片栗粉　油 砂糖　春雨　ごま油　さつま芋　ごま	玉ねぎ　チンゲン菜　人参　たけのこ オクラ　椎茸　生姜　冬瓜　長ネギ りんご
6	金	 秋の遠足	牛乳 きな粉サブレ	牛乳　きな粉　豆乳	小麦粉　砂糖　油	
7	土	中華丼　ブロッコリーのしらす和え コーンスープ　パイン缶	牛乳 1～2歳：ほしたべよう 3歳以上：ぽたぽた焼き	豚肉　しらす　糸かつお 牛乳　きな粉	米　油　片栗粉　ごま油 砂糖　ほしたべよう　ぽたぽた焼き	白菜　人参　チンゲン菜　椎茸　コーン 梅　ブロッコリー　生姜　大根の葉 パイン缶
8	日					
9	月	あわご飯　チンジャオロース 肉しゅうまい　豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ココアちんすこう	豚肉　豆腐　豆腐しゅうまい　もずく 牛乳	米　もちきび　片栗粉　じゃが芋 油　ごま油　杏仁豆腐　ラード　小麦粉 ココア　砂糖　パン粉	人参　ピーマン　大根の葉　コーン 玉ねぎ　みかん缶
10	火	ご飯　チキン南蛮・オーロラソースかけ れんこんサラダ　バナナ ウインナー入り野菜スープ	ヤクルト さつま芋蒸しパン	鶏肉　ひじき　ウインナー 豆乳	米　マヨドレ　砂糖　ごま　片栗粉 小麦粉　油　さつま芋	パセリ　れんこん　いんげん　赤ピーマン 人参　コーン　大根葉　バナナ
11	水	ご飯　さつま芋の豆乳シチュー マカロニサラダ　野菜のスープ　オレンジ	牛乳 今川焼き	鶏肉　豆乳　みそ　牛乳	米　油　マカロニ　さつま芋 小麦粉　マヨドレ　砂糖　今川焼き	白菜　玉ねぎ　人参　赤ピーマン マッシュルーム　コーン　きゅうり チンゲン菜　えのき　れんこん　オレンジ
12	木	ゆし豆腐そば　青菜の納豆和え さつま芋の甘煮　黄桃缶	お水 枝豆と塩昆布のおにぎり	豆腐　かまぼこ　納豆　のり　枝豆　塩 昆布 あおさ	沖縄そば　砂糖　さつま芋 米　ごま	ねぎ　小松菜　人参　黄桃缶
13	金	★七五三御膳★　ちらし寿司 からあげ　フライドポテト 花麸のすまし汁　フルーツ盛り	牛乳 ちんびん	のり　鶏肉　豆腐　スキムミルク　牛乳	米　じゃが芋　油　麸 ちんびんミックス	人参　れんこん　椎茸　きぬさや　にんにく 生姜　みつば　黄桃缶　バナナ　オレンジ
14	土	プルコギ丼　鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁　りんご		豚肉　鶏肉　あおさ　豆腐	米　片栗粉　春雨　砂糖　ごま　ごま油	玉ねぎ　人参　ちんげん菜　にんにく きゅうり　キャベツ　トマト　生姜　りんご
15	日					
16	月	あわご飯　とんかつ　パパイヤイリチー きのこのすまし汁　オレンジ	牛乳 さつま芋クッキー	豚肉　ツナ　牛乳	米　もちきび　小麦粉　パン粉 油　砂糖　ごま　さつま芋	人参　パパイヤ　にら　しめじ　えのき 椎茸　ねぎ　オレンジ
17	火	ご飯　れんこん入り鶏つくね 人参しりしり　豚汁　黄桃缶	牛乳 黒糖アガラサー	鶏ミンチ　豆腐　ツナ　豚肉　豚レバー みそ　豆乳　牛乳	米　小麦粉　パン粉　片栗粉　ごま 油　砂糖　黒糖	れんこん　玉ねぎ　人参　ごぼう　大根 椎茸　ねぎ　黄桃缶　レーズン
18	水	ビビンバ丼　ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ　りんご	牛乳 ココアクッキー	大豆ミンチ　豚ミンチ　みそ　ツナ 鶏肉　牛乳　豆乳	米　砂糖　ごま油　ごま ビーフン　小麦粉　ココア　油	にんにく　生姜　大根　小松菜　人参 ブロッコリー　コーン　きゅうり　椎茸 長ネギ　りんご
19	木	ご飯　魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー　南瓜のみそ汁　バナナ	牛乳 ちんすこう	白身魚　昆布　豚肉　油揚げ 豆乳　みそ　牛乳	米　片栗粉 油　砂糖　糸こんにゃく　小麦粉 ラード	玉ねぎ　人参　ピーマン　切干大根　椎茸　南瓜　キャベツ　バナナ
20	金	ご飯　ミートローフ　ブロッコリーの塩炒め 里芋のみそ汁　黄桃缶	牛乳 1～2歳：ソフトサラダ 3歳以上：くずもち	大豆ミンチ　合挽肉　豚レバー　みそ きな粉　牛乳	米　じゃが芋　油 里芋　くず粉　黒糖　ソフトサラダ	玉ねぎ　にんにく　ブロッコリー　人参 しめじ　ねぎ　赤ピーマン　えのき　黄桃缶
21	土	チャーハン　春雨中華和え 豚肉スープ　パイン缶	牛乳 おかき（きな粉）	ウインナー　ささみ　豚肉　牛乳 きな粉	米　油　春雨　ごま油 砂糖　ごま　おかき	人参　玉ねぎ　ピーマン　きゅうり 赤ピーマン　大根　コーン　椎茸 ねぎ　にんにく　生姜　パイン缶
22	日					
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ご飯　さばのみそ煮　黄桃缶 クーブイリチー　もずくのすまし汁	牛乳 芋天ぷら	さば　みそ　豚肉　もずく 昆布　牛乳	米　マヨドレ　油　砂糖　糸こんにゃく さつま芋　小麦粉	人参　切干大根　えのき 大根葉　黄桃缶
25	水	★お誕生会★　ゆかりご飯　オレンジ 豆腐ハンバーグ・きのこソースかけ 青菜のソテー　ベジタブルスープ	ジュース お誕生日ケーキ 	豆腐　合挽肉　ひじき さつま揚げ　ウインナー	米　じゃが芋　油　砂糖 マカロニ　お誕生日ケーキ	ゆかり　玉ねぎ　赤ピーマン　えのき しめじ　小松菜　人参　にんにく　白菜　トマト　マッシュルーム　パセリ　オレンジ
26	木	ご飯　鶏肉の梅マヨ焼き きんぴらごぼう　豆腐のみそ汁　バナナ	牛乳 野菜入りポテトおやき	鶏肉　豆腐　わかめ　みそ　牛乳	米　マヨドレ　油　ごま油　ごま 砂糖　じゃが芋　片栗粉	梅　大葉　ごぼう　人参　いんげん 長ネギ　バナナ　小松菜
27	金	ご飯　魚の磯部揚げ　オレンジ ひじきの炒め煮　じゃが芋のみそ汁	豆乳ココア 小豆スコーン	白身魚　青さのり　ひじき　みそ さつま揚げ　豆乳　小豆	米　小麦粉　油　じゃが芋 砂糖　ココア　ケーキミックス　バター	人参　いんげん　切干大根　玉ねぎ チンゲン菜　オレンジ
28	土	ドライカレー　ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ　パイン缶	牛乳 おかき（のり塩）	合挽肉　豚レバー　大豆ミンチ ツナ　わかめ　牛乳　青さのり	米　カレー粉　油 砂糖　マヨドレ　ごま　おかき	人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく マッシュルーム トマト　ブロッコリー カリフラワー　赤ピーマン　コーン　長ねぎ　パイン缶
29	日					
30	月	あわご飯　魚のパン粉焼 肉じゃが　白菜の豆乳スープ　オレンジ	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚　豚肉　青さのり　豆乳　みそ ウインナー　牛乳	米　もちきび　パン粉　油　ごま油 じゃが芋　糸こんにゃく　砂糖 小麦粉　ココア	にんにく　椎茸　玉ねぎ グリンピース　人参　白菜　コーン オレンジ

行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



離乳食献立表〈その1〉

令和 8年　可愛保育園



回食		昼食			おやつ	
月齢		初期 5･6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7･8ヶ月	後期 9･10･11･ヶ月	中期 7･8ヶ月	後期 9･10･11･ヶ月
固さの目安		トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
2	月	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁
		(主な材料)米　しらす　人参　さつま芋　キャベツ			米　ささみ　玉ねぎ　小松菜	
3	火	文化の日				
4	水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと青菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ツナと青菜の柔らか煮 人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 白菜のすまし汁	全粥 さつま芋のそぼろ煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)米　ツナ　小松菜　人参　南瓜			米　鶏ミンチ　さつま芋　白菜	
5	木	10倍粥 白身魚とじゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎとトマトのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚とじゃが芋の柔らか煮 玉ねぎとトマトのすまし汁 りんご煮	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　じゃが芋　玉ねぎ　トマト　りんご			米　ささみ　ほうれん草　冬瓜	
6	金	 秋の遠足 			7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 いんげんのすまし汁	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 いんげんのすまし汁
					米　鶏ミンチ　人参　いんげん	
7	土	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーのスープ	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 ブロッコリーのスープ	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米　鶏ミンチ　白菜　人参　じゃが芋　ブロッコリー			米　しらす　じゃが芋　人参	
9	月	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツのすまし汁
		(主な材料)米　しらす　じゃが芋　人参　玉ねぎ　豆腐			米　鶏ミンチ　南瓜　キャベツ	
10	火	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜のすまし汁 オレンジ	7倍粥 しらすと大根のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 しらすと大根の柔らか煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)米　鶏ミンチ　人参　きゅうり　ちんげん菜　オレンジ			米　しらす　大根　白菜	
11	水	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 オクラと大根のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 オクラと大根の柔らか煮 さつま芋のすまし汁	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁
		(主な材料)米　豆腐　人参　オクラ　大根　さつま芋			米　鶏ミンチ　冬瓜　白菜	
12	木	10倍粥 冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と青菜のつぶし煮 冬瓜のとろとろ煮 人参のすまし汁	全粥 納豆と青菜の柔らか煮 冬瓜のとろとろ煮 人参のすまし汁	7倍粥 鶏ミンチと玉ねぎのつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 鶏ミンチと玉ねぎの柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁
		(主な材料)米　納豆　小松菜　冬瓜　人参			米　鶏ミンチ　玉ねぎ　ブロッコリー	
13	金	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 オクラと玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 オクラと玉ねぎのすまし汁 バナナ	7倍粥 しらすとブロコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとブロコリーの柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米　ささみ　南瓜　オクラ　玉ねぎ　バナナ			米　しらす　ブロコリー　人参	
14	土	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	園内研修 (おやつなし)	
		(主な材料)米　白身魚　ほうれん草　キャベツ　玉ねぎ　人参				
16	月	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナと人参のつぶし煮 冬瓜のとろとろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ツナと人参の柔らか煮 冬瓜のとろとろ煮 玉ねぎのすまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		(主な材料)米　ツナ　人参　冬瓜　玉ねぎ			米　ささみ　ほうれん草　さつま芋	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表〈その2〉

令和 8年　可愛保育園



回食		昼食			おやつ	
月齢		初期 5･6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7･8ヶ月	後期 9･10･11･ヶ月	中期 7･8ヶ月	後期 9･10･11･ヶ月
固さの目安		トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	火	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根のすまし汁 りんご煮	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　小松菜　人参　大根　りんご			米　ささみ　南瓜　ブロッコリー	
18	水	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとトマトのつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ツナとトマトの柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 南瓜のすまし汁	全粥 さつま芋のそぼろ煮 南瓜のすまし汁
		(主な材料)米　ツナ　トマト　ブロッコリー　玉ねぎ　人参			米　鶏ミンチ　さつま芋　南瓜	
19	木	10倍粥 白身魚と南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 玉ねぎとキャベツのすまし汁 バナナ	7倍粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 玉ねぎとキャベツのすまし汁 バナナ	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと玉ねぎ柔らか煮 青菜のすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　南瓜　玉ねぎ　キャベツ　バナナ			米　ささみ　玉ねぎ　ほうれん草	
20	金	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 人参のそぼろ煮 青菜すまし汁
		(主な材料)米　しらす　ブロッコリー　キャベツ　玉葱　オクラ			米　鶏ミンチ　人参　小松菜	
21	土	10倍粥 大根のペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米　ささみ　きゅうり　人参　ほうれん草　大根			米　しらす　さつま芋　人参	
23	月	勤労感謝の日				
24	火	10倍粥 白菜と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 白菜と南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 白菜と南瓜のすまし汁 オレンジ	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		(主な材料)米　ささみ　いんげん　人参　南瓜　白菜　オレンジ			米　しらす　人参　さつま芋	
25	水	10倍粥 大根のペースト すまし汁	二色丼 人参とブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁	二色丼 人参とブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁	7倍粥 しらすとキャベツのつぶし煮 いんげんのすまし汁	全粥 しらすとキャベツの柔らか煮 いんげんのすまし汁
		(主な材料)米　鶏ミンチ　玉ねぎ　ほうれん草　人参　ブロッコリー　大根			米　しらす　キャベツ　いんげん	
26	木	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 豆腐と人参のすまし汁 バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 豆腐と人参のすまし汁 バナナ	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　豆腐　人参　バナナ			米　白身魚　オクラ　白菜	
27	金	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁	7倍粥 いんげんと大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 いんげんと大根の柔らか煮 豆腐のすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　オクラ　人参　玉ねぎ　冬瓜			米　いんげん　大根　豆腐	
28	土	10倍粥 青菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーと南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	野菜丼 ブロッコリーと南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根のすまし汁
		(主な材料)米　鶏ミンチ　人参　玉葱　ブロッコリー　南瓜　小松菜			米　白身魚　いんげん　大根	
30	月	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　小松菜　人参　玉ねぎ　南瓜			米　ささみ　ブロッコリー　大根	

※ 厚生労働省『授乳･離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。