２０２６年　令和８年

１１月　予定献立表

日	曜日	こんだて	＜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	おやつ
2	月	ホイコーロー丼　切干大根サラダ もずくスープ 果物	豚肉　豆腐 牛乳	米　砂糖　ごま 小麦粉　バター ジャム	たまねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　にんにく　きりぼしだいこん きゅうり　もずく　ねぎ　みかん	牛乳 ロシアンクッキー
3	火	文　化　の　日　（休　園）				
4	水	黒米ごはん　チキンバーベキューソース焼き　パパイアイリチー 豆腐と白菜のみそ汁　果物	鶏肉　ツナ缶 豆腐　煮干し 牛乳	米　黒米　砂糖 油　ごま	パパイア　にんじん　ひじき はくさい　ねぎ　りんご	牛乳 紅芋チップ カリカリ煮干し
5	木	強化玄米ごはん　鮭の梅甘酢焼き 大根そぼろ煮　キャベツみそ汁 果物	さけ　鶏ひき肉 牛乳	米　玄米　砂糖 油　片栗粉　パン バター　黒糖	うめぼし　だいこん　にんじん　にら キャベツ　えのきたけ　ねぎ　かき	牛乳 黒糖トースト
6	金	強化あわごはん　酢豚 からしな和え　春雨スープ 果物	豚肉　豆腐 ツナ缶　卵 牛乳	米　あわ　じゃが芋 砂糖　油　片栗粉 春雨　ホットケーキMIX	にんじん　たまねぎ　たけのこ ピーマン　しいたけ　パイン からしな　えのき　わかめ　なし	牛乳 人参ホットケーキ
7	土	和風スパゲティー ブロッコリーみそマヨ和え ゆし豆腐　果物	豚肉　ゆし豆腐 油揚げ　牛乳	スパゲッティ　油 マヨネーズ ごま　米	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　しめじ　ブロッコリー ねぎ　ひじき　バナナ	牛乳 ひじきおにぎり
9	月	チキンカレー　ブロッコリーじゃこ和え ワカメスープ 果物	鶏肉　しらす ヨーグルト 牛乳	米　じゃが芋　油 小麦粉　ごま　砂糖 ふ　強力粉	にんじん　たまねぎ　セロリ ピーマン　ブロッコリー　わかめ りんご	牛乳 ヨーグルトパン
10	火	お　弁　当　会（お弁当たのしみだね！）				牛乳 コーンフレークおこし
11	水	三枚肉そば　ナムル さつま芋のバター煮 果物	三枚肉　かまぼこ ツナ缶　豆乳	沖縄そば　砂糖 ごま　さつま芋 バター　米	ねぎ　もやし　こまつな　にんじん のり　みかん	豆乳 みそおにぎり
12	木	強化あわごはん　鮭のオーロラソース焼き　白菜うま煮 豆腐とワカメのみそ汁　果物	さけ　牛乳　豚肉 豆腐　牛乳 クリームチーズ	米　あわ　片栗粉 マヨネーズ　パン 砂糖	パセリ　はくさい　にんじん たまねぎ　チンゲンサイ　わかめ ねぎ　かぼちゃ　かき	牛乳 かぼちゃクリームサンド
13	金	(七五三メニュー)もずく丼 キャベツみそマヨ和え ゆし豆腐　果物	豚ひき肉　卵 ゆし豆腐　牛乳	米　砂糖　片栗粉 マヨネーズ　ごま 小麦粉　油	もずく　しょうが　ピーマン キャベツ　こまつな　にんじん ねぎ　なし	ヨーゴ 砂糖天ぷら
14	土	第49回運動会				
16	月	あわごはん　肉豆腐　おくら納豆 ワカメのみそ汁 果物	豚肉　豆腐　納豆 卵　ヨーグルト 牛乳	米　あわ　砂糖 油　ふ　小麦粉	はくさい　たまねぎ　にんじん えのき　ほうれんそう　しらたき オクラ　わかめ　みかん　もも缶	牛乳 ももマフィン
17	火	きのこごはん　さばのレモンソース 小松菜ごま和え　冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉　さば ちくわ　牛乳	米　片栗粉　砂糖 ごま　さつま芋 芋くず　白玉粉　油	しいたけ　しめじ　えのき　にんじん こまつな　はくさい　とうがん わかめ　ねぎ　りんご	牛乳 芋くず天ぷら
18	水	カレーうどん　厚揚げの煮付け うまっコリー 果物	豚肉　生揚げ さけ　豆乳	うどん　じゃが芋 油　マヨネーズ ごま　米	にんじん　たまねぎ　ねぎ ブロッコリー　コーン　のり バナナ	豆乳 鮭おにぎり
19	木	お　弁　当　会（お弁当たのしみだね！）				牛乳 おやつ焼きそば
20	金	マーボー豆腐丼　パンサンスー 白菜コーンスープ 果物	豆腐　豚ひき肉 ハム　きな粉 牛乳	米　油　砂糖 片栗粉　春雨 ごま　パン	たまねぎ　にんじん　にら　にんにく しょうが　もやし　きゅうり　コーン はくさい　かき	牛乳 ごま揚げ団子
21	土	ハヤシライス ひじきのマヨネーズサラダ チンゲン菜スープ　果物	牛肉　牛乳	米　じゃが芋 小麦粉　油 マヨネーズ　ふ	にんじん　たまねぎ　セロリ　ひじき ブロッコリー　マッシュルーム　コーン きゅうり　チンゲンサイ　バナナ	牛乳 タンナファクルー
23	月	勤　労　感　謝　の　日　（休　園）				
24	火	強化あわごはん　鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 豆腐と白菜のみそ汁　果物	鶏肉　豆腐 卵　牛乳	米　あわ　砂糖　油 ごま　小麦粉　黒糖 オートミール　バター	にんにく　しょうが　ごぼう　にんじん ピーマン　はくさい　ねぎ みかん	牛乳 オートミールクッキー
25	水	あわごはん　きびなごのカレー揚げ 春雨炒め　レバーのおつゆ 果物	きびなご　豚肉 豚レバー　豆乳 きな粉　牛乳	米　あわ　片栗粉 油　春雨　砂糖 芋くず　タピオカ	キャベツ　にんじん　もやし ピーマン　だいこん　にら　にんにく バナナ	牛乳 豆乳くずもち
26	木	ロールパン　クリームシチュー にらたま　白菜ツナサラダ 果物	鶏肉　牛乳　豆腐 生クリーム　脱脂粉乳 卵　ツナ缶　しらす	パン　じゃが　油 マヨネーズ　ごま 米	セロリ　にんじん　たまねぎ ブロッコリー　しめじ　にら はくさい　あおのり　りんご	野菜ジュース じゃこおにぎり
27	金	ふりかけごはん　ヒレカツ　ゆでブロッコリー　パパイアごま和え　野菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ ヨーグルト 卵　牛乳	米　押麦　小麦粉 パン粉　油　ごま ホットケーキMix バター　砂糖	ブロッコリー　パパイア　きゅうり にんじん　キャベツ　たまねぎ みかん缶	牛乳 誕生ケーキ
28	土	豚丼　もずくの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉　卵 豆腐　牛乳	米　押麦　砂糖 油　さつま芋	たまねぎ　にんじん　しめじ しらたき　もずく　きゅうり　だいこん ねぎ　バナナ	牛乳 ふかし芋
30	月	あわごはん　チンジャオロース風炒め 納豆和え　かき玉汁 果物	豚肉　納豆 卵　牛乳	米　あわ　片栗粉 砂糖　さつま芋 白玉粉　ごま　油	にんじん　たまねぎ　ピーマン たけのこ　しょうが　こまつな えのき　ねぎ　みかん	ヨーゴ 揚げパン

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

２０２６年　令和 ８年

11月

離乳食献立表①

回食	１回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（５・６ヶ月頃）	中期（７・８ヶ月頃）	後期（９・１０・１１・ヶ月頃）	中期（７・８ヶ月頃）	後期（９・１０・１１・ヶ月頃）
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 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	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			（主な材料）米 キャベツ 玉葱	
3 火	文化の日（休園）				
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 手づかみブロッコリー煮
水	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 白菜			（主な材料）米 さつま芋 白菜	
5	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 キャベツみそ汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみかぼちゃ煮
木	（主な材料）米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 キャベツ			（主な材料）パン 人参	
6	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 ポテトスープ	人参おじや ほうれん草スープ	人参おじや ほうれん草スープ 手づかみポテト煮
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			（主な材料）米 人参 ほうれん草	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティー 手づかみブロッコリー煮 ゆし豆腐	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	（主な材料）スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー			（主な材料）米 ブロッコリー	
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	玉葱おじや ブロッコリースープ	玉葱おじや ブロッコリースープ 手づかみポテト煮
月	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱			（主な材料）米 玉葱 ブロッコリー	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	大根おじや キャベツスープ	大根おじや キャベツスープ 人参ステック
火	（主な材料）米 白身魚 人参 キャベツ 大根			（主な材料）米 大根 キャベツ	
11	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンきざみ煮 手づかみさつま芋煮 すまし汁	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
水	（主な材料）うどん さつま芋 鶏肉 人参 小松菜			（主な材料）米 小松菜 人参	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮物 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁	パンがゆ かぼちゃスープ	食パンステック かぼちゃスープ 人参ステック
木	（主な材料）米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			（主な材料）パン かぼちゃ	
13	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 ゆし豆腐	キャベツおじや 小松菜スープ	キャベツおじや 小松菜スープ 手づかみかぼちゃ煮
金	（主な材料）米 鶏肉 ゆし豆腐 キャベツ 小松菜 人参			（主な材料）米 キャベツ 小松菜	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや チキンブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	野菜おじや チキンブロッコリー煮 キャベツスープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 ブロッコリー	

※ 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。

２０２６年　令和 ８年

11月

離乳食献立表②

回食	１回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（５・６ヶ月頃）	中期（７・８ヶ月頃）	後期（９・１０・１１・ヶ月頃）	中期（７・８ヶ月頃）	後期（９・１０・１１・ヶ月頃）
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 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）
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	白菜おじや ほうれん草スープ	白菜おじや ほうれん草スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 おくら			（主な材料）米 白菜 ほうれん草	
17	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 白菜小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	人参おじや 白身魚煮 白菜小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 小松菜スープ	冬瓜おじや 小松菜スープ 手づかみさつま芋煮
火	（主な材料）米 白身魚 人参 白菜 小松菜 冬瓜			（主な材料）米 冬瓜 小松菜	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや 人参スープ	ブロッコリーおじや 人参スープ 手づかみポテト煮
水	（主な材料）うどん 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー			（主な材料）米 ブロッコリー 人参	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 じゃが芋みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	（主な材料）米 じゃが芋 白身魚 人参 小松菜			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 白菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック 白菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみかぼちゃ煮
金	（主な材料）米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 白菜			（主な材料）パン 人参	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや	チンゲン菜おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー チンゲン菜			（主な材料）米 チンゲン菜	
23 月	勤労感謝の日（休園）				
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	白菜おじや 人参スープ	白菜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
火	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 白菜			（主な材料）米 白菜 人参	
25	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	人参おじや キャベツスープ	人参おじや キャベツスープ 手づかみ大根煮
水	（主な材料）米 白身魚 人参 キャベツ 大根			（主な材料）米 人参 キャベツ	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン白菜つぶし煮 ポテト人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	食パンステック チキン白菜煮 ポテト人参ブロッコリー煮 豆腐スープ	しらすおじや 白菜スープ	しらすおじや 白菜スープ 手づかみかぼちゃ煮
木	（主な材料）パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー			（主な材料）米 しらす 白菜	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 玉葱	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキン野菜きざみ煮 胡瓜ステック 豆腐大根みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			（主な材料）米 さつま芋	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 すまし汁	芋おじや 小松菜スープ	芋おじや 小松菜スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			（主な材料）米 さつま芋 小松菜	

※ 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。