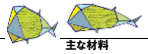
11月の予定献立表【離乳食 中期・後期・完了】



石山くじら小規模保育園
発行日：令和8年10月吉日

日	曜	昼食	おやつ	主な材料 血・肉・骨になる（赤）	熱や力となる（黄）	調子をととのえる（緑）
2	月	おかゆ・たまねぎのすまし汁 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーのおかかあえ	（午前）せんべい （午後）ビスケット	鶏肉・かつお節	せんべい・米・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・コーン
4	水	肉うどん マセドアンサラダ ヨーグルト	（午前）せんべい （午後）ウエハース	鶏肉・ヨーグルト	せんべい・うどん・さつまいも・ウエハース	にんじん・たまねぎ・きゅうり
5	木	おかゆ・さつまいものみそ汁 白身魚の磯煮 にんじんとたまねぎの煮物	（午前）せんべい （午後）バナナ	白身魚	せんべい・米・さつまいも・バナナ	たまねぎ・にんじん
6	金	そぼろ丼 ジャーマンポテト みかん	（午前）ビスケット （午後）せんべい	豚肉	ビスケット・米・じゃがいも・ウエハース	にんじん・たまねぎ・みかん
7	土	お弁当	（午前）せんべい （午後）せんべい			
9	月	おかゆ・わかめスープ 豚ひき肉の野菜煮 キャベツサラダ	（午前）せんべい （午後）ビスケット	豚肉	せんべい・米・ビスケット	たまねぎ・カットわかめ・にんじん・キャベツ・きゅうり
10	火	おかゆ・もやしのみそ汁 鶏肉のにんじんソース ほうれん草のみぞれあえ	（午前）ウエハース （午後）パンがゆ★	鶏肉・牛乳	ウエハース・米・豆乳食パン	もやし・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・しめじ・だいこん
11	水	おかゆ・えのきのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 チンゲン菜のツナ和え	（午前）せんべい （午後）ビスケット	鶏肉・ツナ	せんべい・米・ビスケット	たまねぎ・カットわかめ・にんじん・チンゲン菜
12	木	おかゆ・豆腐のすまし汁 豚肉の野菜煮 きゅうりと人参のサラダ	（午前）せんべい （午後）さつまいも蒸しパン★	絹ごし豆腐・豚肉・豆乳	せんべい・米・さつまいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・きゅうり
13	金	おかゆ・ミネストローネ 鮭とたまねぎのだし煮 コーンサラダ	（午前）せんべい （午後）わかめがゆ★	鮭	せんべい・米・マカロニ・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・キャベツ・カットわかめ
14	土	お弁当	（午前）せんべい （午後）せんべい			
16	月	おかゆ・コンソメスープ 鶏肉のうま煮 キャベツとにんじんのソテー	（午前）せんべい （午後）ヨーグルト	鶏肉・ヨーグルト	せんべい・米・マカロニ・じゃがいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン
17	火	豚丼 大根のみそ汁 しらすとわかめの酢の物	（午前）せんべい （午後）ビスケット	豚肉・しらす干し	せんべい・米・ビスケット	たまねぎ・にんじん・だいこん・カットわかめ・きゅうり
18	水	肉うどん かぼちゃサラダ バナナ	（午前）ウエハース （午後）鮭がゆ★	鶏肉・鮭	ウエハース・うどん・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり
19	木	おかゆ・お麩のすまし汁 さわらの味噌煮 小松菜の和え物	（午前）ビスケット （午後）マカロニきなこ★	さわら・鶏ささみ	ビスケット・米・焼き麩・マカロニ	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・ごまつな
20	金	おかゆ・洋風スープ 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーのサラダ	（午前）せんべい （午後）ヨーグルト	鶏肉・ヨーグルト	せんべい・米	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン
21	土	お弁当	（午前）せんべい （午後）せんべい			
24	火	さつまいもがゆ・すまし汁 豆腐ハンバーグ 人参とじゃがいもの煮物	（午前）ビスケット （午後）せんべい	鶏ひき肉・絹ごし豆腐	ビスケット・米・さつまいも・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん
25	水	おかゆ・たまねぎのすまし汁 鶏肉のうま煮 白菜のあえもの	（午前）せんべい （午後）ウエハース	鶏肉	せんべい・米・じゃがいもビスケット	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう
26	木	おかゆ・かぼちゃのみそ汁 白身魚のうま煮 小松菜の和え物おかかあえ	（午前）せんべい （午後）ヨーグルト	かれい・ヨーグルト	せんべい・米	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・こまつな・にんじん
27	金	おかゆ・大根のみそ汁 鶏肉の野菜煮 きゅうりと人参のあえもの	（午前）せんべい （午後）ビスケット	鶏肉	せんべい・米・ビスケット	だいこん・たまねぎ・カットわかめ・にんじん・きゅうり
28	土	お弁当	（午前）せんべい （午後）せんべい			
30	月	おかゆ・春雨スープ 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのしょうゆあえ	（午前）ビスケット （午後）人参蒸しパン★	絹ごし豆腐・鶏肉	ビスケット・米・ホットケーキミックス	カットわかめ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・コーン

※上記は後期食の献立です（おやつは後期食から提供致します）。離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

★は手作りおやつです。