



2025年11月

献立表

離乳献立(一般)

日／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
4 18 (火)	(離)5倍粥80g 豆腐と人参の煮物 さつま芋煮 野菜のだし汁	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな		人参おじや	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	144 kcal 3.0 g 0.8 g 30 mg
5 19 (水)	(離)5倍粥80g バナナ カレイののどろろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	米、とろみちゃん	かれい	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ		南瓜マッシュ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	124 kcal 6.0 g 0.6 g 25 mg
6 20 (木)	(離)5倍粥80g 野菜のだし汁 豚ひき肉ののどろろ煮 ヨーグルト 人参煮 ブロッコリー煮	さつまいも、米、とろみちゃん	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ		さつま芋マッシュ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	144 kcal 6.1 g 4.3 g 44 mg
7 (金)	(離)5倍粥80g 鮭ののどろろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	干しうどん、米、さつまいも、とろみちゃん	さけ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ		煮込みうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	161 kcal 7.7 g 1.3 g 23 mg
10 (月)	ひき肉入り煮込みうどん 小松菜と人参煮 バナナ	干しうどん、さつまいも、とろみちゃん	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ		さつま芋マッシュ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	155 kcal 5.2 g 2.2 g 36 mg
21 (金)	(離)5倍粥80g 鮭ののどろろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	干しうどん、米、とろみちゃん	さけ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ		煮込みうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	156 kcal 7.7 g 1.3 g 22 mg
11 25 (火)	(離)5倍粥80g 鮭ののどろろ煮 キャベツと人参煮 野菜のだし汁	干しうどん、米、じゃがいも、とろみちゃん	さけ	にんじん、キャベツ、こまつな		煮込みうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	157 kcal 7.5 g 1.2 g 24 mg
12 26 (水)	ひき肉入りおじや ブロッコリー煮 野菜のだし汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、とろみちゃん、干しうどん(26日)	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ		バナナ(12日) お子様せんべい(12日) 煮込みうどんうどん(26日)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	169 kcal 6.0 g 2.7 g 37 mg
13 27 (木)	(離)5倍粥80g 煮りんご カレイののどろろ煮 ほうれん草と人参の煮物 野菜のだし汁	米、とろみちゃん	かれい	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ		南瓜マッシュ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	103 kcal 5.7 g 0.6 g 25 mg
14 (金)	(離)5倍粥80g バナナ 鶏ひき肉ののどろろ煮 じゃが芋煮 野菜のだし汁	干しうどん、米、じゃがいも、とろみちゃん	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、こまつな		煮込みうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	197 kcal 7.0 g 2.9 g 29 mg
17 (月)	(離)5倍粥80g 野菜のだし汁 鶏ひき肉ののどろろ煮 バナナ ブロッコリー煮 人参煮	干しうどん、米、とろみちゃん	鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ		煮込みうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	206 kcal 8.0 g 3.4 g 30 mg
29 (金)	野菜おじや 鶏ひき肉ののどろろ煮 キャベツの煮物 野菜のだし汁	干しうどん、米、とろみちゃん	鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ		煮込みうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	171 kcal 6.6 g 2.8 g 20 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。

