

# 11月 献立表 離乳食(完了期)

2025 年 11 月

ときわ幼稚園

| 日付      | 献立名                                             |                                                         | 食材名                         |                               |                                          |                                              |
|---------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
|         | 昼食                                              | おやつ<br>(○朝おやつ◎昼おやつ)                                     | 血や肉や骨になるもの                  | 体の調子を整えるもの                    | エネルギーになるもの                               | その他                                          |
| 1<br>土  | 食パン(未満児:1枚)<br>鶏のトマト煮(さつま芋入り)                   | ○ビスケット<br>○牛乳(朝)<br>◎野菜ボーロ<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)           | 鶏もも肉、牛乳、卵                   | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶             | 食パン、じゃがいも、さつまいも、三温糖、調合油、薄力粉、上白糖          | 食塩、コンソメ、ベーキングパウダー                            |
| 4<br>火  | 野菜うどん<br>豆腐とトマトの和え物                             | ○ベビーチーズ(1個)<br>○牛乳(朝)<br>◎レーズン蒸しパン<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)   | 絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳、卵          | だいこん、にんじん、トマト、レーズン            | うどん、すりごま、上白糖、薄力粉、米ぬか油                    | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩、米みそ、ベーキングパウダー  |
| 5<br>水  | 揚げご飯(離乳)<br>豚汁(完了期・大根・さつま芋)<br>みかん缶詰(30g)       | ○野菜ボーロ<br>○牛乳(朝)<br>◎キャラントヨーグルト                         | 油揚げ、豚かた肉、卵、牛乳、プレーンヨーグルト     | だいこん、にんじん、みかん缶                | うるち米、上白糖、さつまいも、薄力粉                       | こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー、水            |
| 6<br>木  | 食パン(未満児:1枚)<br>魚のコンソメ煮(離乳)<br>南瓜のスープ(未満児)       | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎バナナ(50g)<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)         | 赤魚、調製豆乳、しらす干し、牛乳            | たまねぎ、トマト、ぶなしめじ、かぼちゃ、バナナ       | 食パン、うるち米、上白糖                             | 水、コンソメ、食塩、白ワイン、うすくちしょうゆ                      |
| 7<br>金  | トマトライス(離乳)<br>ブロッコリーのうす煮                        | ○ビスケット<br>○牛乳(朝)<br>◎南瓜チーズ<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)           | 牛もも肉、牛乳、粉チーズ                | たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ | うるち米、上白糖、調合油、薄力粉                         | 鶏がらだし、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、食塩   |
| 8<br>土  | 焼きうどん(離乳)<br>みかんヨーグルト                           | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎ビスケット<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)            | 豚かたロース、プレーンヨーグルト、しらす干し、牛乳   | キャベツ、にんじん、青ピーマン、みかん缶          | うどん、上白糖、うるち米、調合油、薄力粉                     | かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー                  |
| 10<br>月 | 鮭のおじや<br>みそ汁(南瓜・豆腐)                             | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎フルーツヨーグルト(ホイップ無し)                   | さけ、絹ごし豆腐、しらす干し、牛乳、プレーンヨーグルト | にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、白桃缶、みかん缶、黄桃缶 | 精白米、うるち米、上白糖                             | かつおだし、かつお・昆布だし、麦みそ                           |
| 11<br>火 | 食パン(未満児:1枚)<br>鶏の野菜煮(ブロッコリー・大根)<br>オニオンスープ(未満児) | ○ベビーチーズ(1個)<br>○牛乳(朝)<br>◎みかん缶詰(30g)<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ) | 鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳             | ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、みかん缶    | 食パン、上白糖                                  | かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ          |
| 12<br>水 | 白ご飯<br>白身魚の胡麻豆乳煮<br>みそ汁(大根・麴:未満児)               | ○野菜ボーロ<br>○牛乳(朝)<br>◎せんべい<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)            | たら、豆乳、卵、牛乳                  | にんじん、だいこん                     | うるち米、ごま、釜焼きふ、薄力粉、上白糖                     | かつおだし、麦みそ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー、甘辛せんべい |
| 13<br>木 | スパゲティのトマト煮(未満児)<br>コンソメスープ(離乳)                  | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎さつま芋のシュガーバター<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)     | 牛ひき肉、しらす干し、牛乳               | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ  | スパゲッティ、上白糖、かたくり粉、うるち米、さつまいも、有塩バター、グラニュー糖 | 鶏がらだし、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、食塩            |
| 14<br>金 | 白ご飯<br>鶏肉の煮物(かぶ)<br>みそ汁(豆腐・玉葱・未満児)              | ○ビスケット<br>○牛乳(朝)<br>◎コーンフレーク牛乳(バナナ無)                    | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉           | かぶ、こまつな、たまねぎ                  | うるち米、かたくり粉、調合油、薄力粉、上白糖、コーンフレーク           | かつおだし、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー、食塩     |
| 15<br>土 | 食パン(未満児:1枚)<br>豆乳クリームシチュー(未満児)<br>みかん缶詰(30g)    | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎おからビスケット<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)         | 鶏もも肉、調製豆乳、しらす干し、牛乳、おから、豆乳   | たまねぎ、にんじん、みかん缶                | 食パン、じゃがいも、うるち米、上白糖、薄力粉、米ぬか油              | 水、食塩、米みそ、ベーキングパウダー                           |
| 17<br>月 | 白ご飯<br>すき焼き風煮込み(完了期)<br>みそ汁(じゃが芋・未満児)           | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎おからクッキー<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)          | 牛もも肉、絹ごし豆腐、しらす干し、牛乳、おから     | はくさい、にんじん                     | うるち米、上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、米ぬか油           | かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、麦みそ、水           |

|         |                                               |                                                             |                                     |                              |                                   |                                         |
|---------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| 18<br>火 | 食パン(未満児:1枚)<br>マカロニのシチュー(鶏肉)                  | ○ペビーチーズ(1個)<br>○牛乳(朝)<br>◎せんべい<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)           | 鶏ひき肉、豆乳、プロセスチーズ、牛乳、しらす干し            | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ               | 食パン、マカロニ、うるち米、上白糖                 | かつおだし、うすくちしょうゆ                          |
| 19<br>水 | 白ご飯<br>おでん煮(離乳)<br>菜じゃこふりかけ                   | ○野菜ボーロ<br>○牛乳(朝)<br>◎きな粉ヨーグルト                               | 絹ごし豆腐、鶏もも肉、しらす干し、卵、牛乳、プレーンヨーグルト、きな粉 | だいこん、にんじん、こまつな               | うるち米、上白糖、いりごま、薄力粉                 | 昆布だし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー     |
| 20<br>木 | 食パン(未満児:1枚)<br>肉団子のスープ煮(キャベツ)                 | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎フルーツ和え(もも・みかん)<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)       | 鶏ひき肉、しらす干し、牛乳                       | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄桃缶、みかん缶 | 食パン、パン粉、かたくり粉、うるち米、上白糖            | 清酒、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩                    |
| 21<br>金 | 豚肉うどん(離乳)<br>バナナ(30g)                         | ○ビスケット<br>○牛乳(朝)<br>◎ふかし芋(40g)<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)           | 豚かた肉、牛乳                             | はくさい、にんじん、ほうれんそう、バナナ         | うどん、上白糖、調合油、薄力粉、さつまいも             | かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー             |
| 22<br>土 | 鶏のけんちんうどん(未満児)<br>プレーンヨーグルト                   | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎野菜ボーロ<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)                | 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、牛乳、しらす干し、卵               | だいこん、にんじん                    | うどん、上白糖、うるち米、薄力粉                  | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー |
| 25<br>火 | ビーフマトチーズリゾット(未満児)<br>キャベツのうす煮                 | ○ペビーチーズ(1個)<br>○牛乳(朝)<br>◎バナナパン(ヨーグルト入り)<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ) | 牛かたロース、粉チーズ、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト    | たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、バナナ       | うるち米、上白糖、ホットケーキミックス               | 昆布だし、食塩、かつおだし、うすくちしょうゆ                  |
| 26<br>水 | 白ご飯<br>赤魚のみそ煮(添え野菜人参:未満児)<br>みそ汁(さつま芋・玉葱・完了期) | ○野菜ボーロ<br>○牛乳(朝)<br>◎みかんヨーグルト                               | 赤魚、卵、牛乳、プレーンヨーグルト                   | にんじん、たまねぎ、みかん缶               | うるち米、上白糖、さつまいも、薄力粉                | 水、米みそ、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー            |
| 27<br>木 | 豆乳クリームスバゲティ(鮭)<br>ほうれん草と白菜の和え物                | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎南瓜のケーキ<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)               | さけ、豆乳、しらす干し、牛乳、調製豆乳                 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、かぼちゃ   | スバゲッティ、すりごま、上白糖、うるち米、薄力粉、三温糖、米ぬか油 | 昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー             |
| 28<br>金 | あんかけうどん(キャベツ・豚肉)<br>みそ汁(豆腐・玉葱・未満児)            | ○ビスケット<br>○牛乳(朝)<br>◎ジャムパン(いちご)<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)          | 豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳                       | キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム        | うどん、上白糖、調合油、薄力粉、食パン               | 昆布だし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー、食塩 |
| 29<br>土 | コッペパン(60)<br>豚肉のトマト煮込み(豚小間)<br>フルーツ缶(みかん・白桃)  | ○せんべい<br>○牛乳(朝)<br>◎ビスケット<br>◎牛乳(ひよこ・りす・うさぎ)                | 豚もも肉、しらす干し、牛乳                       | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、みかん缶、白桃缶   | コッペパン、じゃがいも、三温糖、うるち米、上白糖、調合油、薄力粉  | 水、コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー            |