



11月離乳食献立表



2025年

柏みどり保育園

日付		後 期 食		中 期 食	初 期
		献立名	材料	献立名	献立名 ※ ○ 内は材料
01 土	午前	ナポリタン風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ピーマン ケチャップ 玉葱 人参 昆布 しょうゆ	ナポリタン風がゆ スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	おかゆ/じゃが芋の煮物	米/じゃが芋 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋の煮物	
04 火	午前	おかゆ カレイと野菜の煮物 すまし汁	米 かれい 玉葱 キャベツ しょうゆ えのき ねぎ 昆布 しょうゆ	おかゆ カレイと野菜の煮物 すまし汁	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/豆腐のそぼろ煮	米/豆腐 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/豆腐のそぼろ煮	
05 水	午前	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 しょうゆ わかめ キャベツ だし みそ	おかゆ 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	おかかがゆ/じゃが芋とツナの煮物	米 かつお節/じゃが芋 ツナ	おかかがゆ/じゃが芋とツナの煮物	
06 木	午前	おかゆ 豆腐チャンプルー風 みそ汁	米 豆腐 玉葱 チンゲン菜 人参 しょうゆ あさつき 麩 だし みそ	おかゆ 豆腐チャンプルー風 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後	おかゆ/しらすと野菜の煮物	米/しらす 人参 玉葱 しょうゆ	おかゆ/しらすと野菜の煮物	
07 金	午前	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	米 ささみ じゃが芋 人参 ケチャップ 玉葱 キャベツ 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	コーンがゆ/キャベツとツナの煮物	米 コーン/キャベツ ツナ だし	コーンがゆ/キャベツとツナの煮物	
08 土	午前	おかゆ すき焼き風煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 白菜 人参 だし しょうゆ えのき 大根 だし みそ	おかゆ すき焼き風煮物 みそ汁	おかゆ さつま芋のとうとう (米 さつま芋)
	午後	おかゆ/さつま芋の甘煮	米/さつま芋 砂糖	おかゆ/さつま芋の甘煮	
10 月	午前	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ	米 豆腐 人参 大根 だし しょうゆ ねぎ 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	そぼろがゆ/大根の煮物	米 鶏ひき肉/大根 だし しょうゆ	そぼろがゆ/大根の煮物	
11 火	午前	おかゆ 鮭の照り焼き 人参のだし煮 みそ汁	米 鮭 しょうゆ 砂糖 人参 だし キャベツ 玉葱 だし みそ	おかゆ 鮭の照り焼き 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後	グリーンピースがゆ/じゃが芋とツナの煮物	米 グリンピース/じゃが芋 ツナ	グリーンピースがゆ/じゃが芋とツナの煮物	
12 水	午前	おかゆ 鶏肉と青菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 小松菜 人参 しょうゆ 玉葱 あさつき だし みそ	おかゆ 鶏肉と青菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	おかゆ/大根のそぼろ煮	米/大根 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/大根のそぼろ煮	
13 木	午前	おかゆ 野菜と鶏肉の洋風煮 スープ	米 キャベツ 人参 鶏ひき肉 ケチャップ にら 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 野菜と鶏肉の洋風煮 スープ	おかゆ かぼちゃのとうとう (米 かぼちゃ)
	午後	おかかがゆ/かぼちゃの煮物	米 かつお節/かぼちゃ しょうゆ	おかかがゆ/かぼちゃの煮物	
14 金	午前	おかゆ さつま芋とツナの煮物 みそ汁	米 さつま芋 ツナ しょうゆ 麩 ほうれん草 だし みそ	おかゆ さつま芋とツナの煮物 みそ汁	おかゆ さつま芋のとうとう (米 さつま芋)
	午後	むしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
15 土	午前	ビビンバ風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 人参 チンゲン菜 みそ 砂糖 ねぎ わかめ 昆布 塩	ビビンバ風がゆ スープ	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後	コーンがゆ/人参としらすの煮物	米 コーン/人参 しらす しょうゆ	コーンがゆ/人参としらすの煮物	

日付		後 期		中 期 食	初 期
		献立名	材料	献立名	献立名 ※ ○ 内は材料
17 月	午前	おかゆ ささみと野菜の磯煮 すまし汁	米 ささみ 人参 キャベツ あおのり 小松菜 ねぎ だし しょうゆ	おかゆ ささみと野菜の磯煮 すまし汁	おかゆ さつま芋のとうとう (米 さつま芋)
	午後	さつまいもかゆ/豆腐の煮物	米 さつまいも/豆腐 人参 しょうゆ	さつまいもかゆ/豆腐の煮物	
18 火	午前	おかゆ 鮭の照り焼き 大根のだし煮 みそ汁	米 鮭 しょうゆ 砂糖 大根 だし キャベツ 玉葱 だし みそ	おかゆ 鮭の照り焼き 大根のだし煮 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	おかゆ/ツナと野菜のうま煮	米/ツナ 人参 キャベツ	おかゆ/ツナと野菜のうま煮	
19 水	午前	おかゆ つくねと野菜のきのこあんかけ みそ汁	米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 しめじ えのき しょうゆ 玉葱 小松菜 だし みそ	おかゆ つくねと野菜のきのこあんかけ みそ汁	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	コーンかゆ/じゃが芋の煮物	米 コーン/じゃが芋 砂糖 しょうゆ	コーンかゆ/じゃが芋の煮物	
20 木	午前	マーボー豆腐風かゆ スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 みそ わかめ 玉葱 昆布 しょうゆ	マーボー豆腐風かゆ スープ	おかゆ 玉ねぎのとうとう (米 玉ねぎ)
	午後	おかゆ/青菜のおかか和え	米/キャベツ チンゲン菜 かつお節	おかゆ/青菜のおかか和え	
21 金	午前	おかゆ カレイと野菜の煮物 みそ汁	米 かれい 人参 しょうゆ 砂糖 えのき 麩 だし みそ	おかゆ カレイと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	グリーンピースがゆ/しらすと人参の煮物	米 グリンピース/しらす 人参 しょうゆ	グリーンピースがゆ/しらすと人参の煮物	
22 土	午前	スタミナ丼風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 にら しょうゆ 玉葱 わかめ 昆布 しょうゆ	スタミナ丼風がゆ スープ	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/大根の土佐煮	米/大根 かつお節	おかゆ/大根の土佐煮	
25 火	午前	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	米 鮭 人参 キャベツ しょうゆ 玉葱 あさつき だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ コーンのとうとう (米 コーン)
	午後	おかゆ/野菜とツナの和え物	米/人参 きゅうり ツナ	おかゆ/野菜とツナの和え物	
26 水	午前	おかゆ 回鍋肉風 スープ	米 鶏ひき肉 キャベツ ピーマン ねぎ みそ 砂糖 人参 ねぎ 昆布 しょうゆ	おかゆ 回鍋肉風 スープ	おかゆ 人参のとうとう (米 人参)
	午後	おかゆ/豆腐のおかか和え	米/豆腐 かつお節 しょうゆ	おかゆ/豆腐のおかか和え	
27 木	午前	ミートソース風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ケチャップ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	ミートソース風がゆ スープ	おかゆ キャベツのとうとう (米 キャベツ)
	午後	おかゆ/キャベツとしらすの煮物	米/キャベツ しらす 塩	おかゆ/キャベツとしらすの煮物	
28 金	午前	おかゆ カレイと野菜の磯煮 みそ汁	米 かれい 玉葱 あおのり キャベツ えのき だし みそ	おかゆ カレイと野菜の磯煮 みそ汁	おかゆ さつま芋のとうとう (米 さつま芋)
	午後	おかゆ/さつま芋のそぼろ煮	米/さつま芋 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/さつま芋のそぼろ煮	
29 土	午前	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	米 ささみ 玉葱 人参 ケチャップ チンゲン菜 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	おかゆ じゃが芋のとうとう (米 じゃが芋)
	午後	おかゆ/じゃが芋の甘煮	米/じゃが芋 砂糖	おかゆ/じゃが芋の甘煮	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなしまたはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。