



2023年11月献立表 (離乳完了期～乳児～幼児食用)



大和YMCA保育園

日曜日	曜日	昼食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
1	水	牛乳 ごはん	鮭の塩焼き	酢みそ和え	すまし汁	みかん	牛乳 フライドポテト
		せんべい 七分つき米	鮭、塩	さつまいも、きゅうり 人参、酢、砂糖、みそ	大根、えのきたけ、小松菜 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		じゃがいも、油 塩、青のり
2	木	牛乳 中華丼	大根サラダ	みそ汁	柿	牛乳 ポップコーン	
		せんべい 七分つき米、玄米、豚肉、しょうが ごま油、白菜、人参、きくらげ、にら、みそ 砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉	大根、きゅうり、黄ピーマン 油、しょうゆ、酢	生揚げ、葉ねぎ、なめこ かつおだし、昆布だし みそ		ポップコーンの種 油、塩	
4	土	牛乳 ごはん	豚肉と厚揚げの煮物	小松菜ののり和え	すまし汁	りんご	牛乳 ふかしもち
		せんべい 七分つき米	豚肉、厚揚げ、人参、大根 白菜、かつおだし、昆布だし 砂糖、みそ、しょうゆ	小松菜、きゅうり、コーン 砂糖、しょうゆ、のり	玉ねぎ、もやし、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		さつまいも
6	月	牛乳 ごはん	ぶりのレモンしょうゆ焼き	春雨サラダ	みそ汁	りんご	牛乳 炊き込みごはん
		せんべい 七分つき米	ぶり、レモン果汁 しょうゆ、酒、砂糖	春雨、小松菜、人参 しょうゆ、塩、こしょう ごま油	もやし、あおさ、えのきたけ しょうゆ、塩、こしょう みそ		七分つき米、鶏ひき肉、えのきたけ 人参、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、酒
7	火	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮	切干大根の甘酢和え	スープ	柿	牛乳 納豆トースト
		せんべい 七分つき米	豚肉、里芋、玉ねぎ、人参、しめじ、油 しょうが、酒、ケチャップ、塩、砂糖 トマトピューレ、野菜ブイヨン、しょうゆ	切干大根、きゅうり、わかめ 砂糖、しょうゆ、酢	キャベツ、コーン、きくらげ 野菜ブイヨン、塩		米粉パン、納豆、しょうゆ のり、マヨドレ
8	水	牛乳 ふりかけごはん	鶏の照り焼き	水菜の洋風サラダ	すまし汁	みかん	牛乳 豆乳もち
		せんべい 七分つき米、煮干し 刻み昆布、あおさ しょうゆ、砂糖、酢	鶏肉、しょうゆ、酒、砂糖	大根、水菜、人参 マヨドレ、酢、砂糖、塩	かぶ、かぶの葉、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉
9	木	牛乳 ごはん	鶏の照り焼き	水菜の洋風サラダ	すまし汁	りんご	牛乳 スコーン
		せんべい 七分つき米、玄米、鶏ひき肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 しょうが、カレー粉、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、塩、砂糖、油、しょうゆ、片栗粉	鶏肉、しょうゆ、酒、砂糖	大根、水菜、人参 マヨドレ、酢、砂糖、塩	かぶ、かぶの葉、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		米粉、砂糖、紅茶、りんご ベーキングパウダー 油、豆腐
10	金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐	かぶとキャベツのゆず和え	みそ汁	柿	牛乳 大学芋
		せんべい 七分つき米	豆腐、鶏ひき肉、油 ねぎ、人参、酒、みそ しょうゆ、砂糖	かぶ、かぶの葉、キャベツ ゆず果汁、しょうゆ、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ		さつまいも、油 砂糖、しょうゆ
11	土	牛乳 ごはん	鮭の野菜あんかけ	さつまいもの黒糖煮	みそ汁	りんご	牛乳 青のりトースト
		せんべい 七分つき米	鮭、玉ねぎ、人参、青ピーマン かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、片栗粉	さつまいも、黒糖	なす、キャベツ、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		米粉パン、マヨドレ 青のり
13	月	牛乳 ごはん	鶏大根	納豆和え	みそ汁	柿	牛乳 肉みそおにぎり
		せんべい 七分つき米	鶏肉、大根、いんげん しょうゆ、酒 砂糖、かつおだし、昆布だし	納豆、小松菜、人参 しょうゆ、かつおだし 昆布だし	さつまいも、玉ねぎ、三つ葉 かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、豚ひき肉 砂糖、しょうゆ、酒
14	火	牛乳 ごはん	さわらのゆずみそ焼き	ひじきの煮物	すまし汁	みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
		せんべい 七分つき米	さわら、ゆず果汁、みそ 砂糖、酒	ひじき、人参、コーン 鶏ひき肉、油、しょうゆ 砂糖、かつおだし、昆布だし	さつまいも、ほうれん草 えのきたけ、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、塩		米粉、ベーキングパウダー 砂糖、豆乳、油、かぼちゃ
15	水	牛乳 かぼちゃのドリア	ほうれん草のソテー	スープ	りんご	牛乳 大根もち	
		せんべい 七分つき米、かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ 鶏ひき肉、油、酒、豆乳、野菜ブイヨン、塩 しょうゆ、米粉パン、米粉	ほうれん草、人参、エリンギ 油、野菜ブイヨン、酢、塩	じゃがいも、わかめ、キャベツ 野菜ブイヨン、塩		大根、米粉、白玉粉 ごま油、しょうゆ、砂糖	

日曜日	曜日	昼食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
16	木	牛乳 ごはん	豚肉と高野豆腐の煮物	小松菜ののり和え	みそ汁	みかん	牛乳 きな粉のスノーボール
		せんべい 七分つき米	豚肉、酒、高野豆腐、里芋 大根、こんにゃく、さやいんげん かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖	小松菜、人参、コーン 砂糖、しょうゆ、のり	白菜、もやし、ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		米粉、きな粉、油、砂糖 片栗粉、豆乳、ベーキングパウダー 砂糖
17	金	牛乳 中華丼	大根サラダ	みそ汁	柿	牛乳 ポップコーン	
		せんべい 七分つき米、玄米、豚肉、しょうが ごま油、白菜、人参、きくらげ、にら、みそ 砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉	大根、きゅうり、黄ピーマン 油、しょうゆ、酢	生揚げ、葉ねぎ、なめこ かつおだし、昆布だし みそ		ポップコーンの種 油、塩	
18	土	牛乳 ごはん	鶏肉のみそ焼き	キャベツのおかか和え	すまし汁	みかん	牛乳 ふかしもち
		せんべい 七分つき米	鶏肉、砂糖、みそ、しょうゆ	キャベツ、人参、きゅうり 砂糖、しょうゆ、かつお節	かぼちゃ、しめじ、小松菜 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		さつまいも
20	月	牛乳 ふりかけごはん	鶏の照り焼き	水菜の洋風サラダ	すまし汁	みかん	牛乳 豆乳もち
		せんべい 七分つき米、煮干し 刻み昆布、あおさ しょうゆ、砂糖、酢	鶏肉、しょうゆ、酒、砂糖	大根、水菜、人参 マヨドレ、酢、砂糖、塩	かぶ、かぶの葉、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉
21	火	牛乳 ごはん	鶏の照り焼き	水菜の洋風サラダ	すまし汁	りんご	牛乳 スコーン
		せんべい 七分つき米、玄米、鶏ひき肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 しょうが、カレー粉、野菜ブイヨン、ケチャップ ソース、塩、砂糖、油、しょうゆ、片栗粉	鶏肉、しょうゆ、酒、砂糖	大根、水菜、人参 マヨドレ、酢、砂糖、塩	かぶ、かぶの葉、なめこ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		米粉、砂糖、紅茶、りんご ベーキングパウダー 油、豆腐
収穫感謝祭							
22	水	牛乳 塩おにぎり	鮭のちゃんちゃん焼き	けんちん汁	柿	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	
		せんべい 七分つき米、塩	鮭、酒、油、キャベツ、人参、もやし しょうが、みそ、砂糖	大根、ごぼう、ねぎ、里芋 しめじ、こんにゃく、ごま油 かつおだし、昆布だし、しょうゆ、塩		米粉、きな粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、油、さつまいも、りんご	
24	金	牛乳 ごはん	鶏大根	納豆和え	みそ汁	柿	牛乳 肉みそおにぎり
		せんべい 七分つき米	鶏肉、大根、いんげん しょうゆ、酒 砂糖、かつおだし、昆布だし	納豆、小松菜、人参 しょうゆ、かつおだし 昆布だし	さつまいも、玉ねぎ、三つ葉 かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、豚ひき肉 砂糖、しょうゆ、酒
25	土	牛乳 ごはん	鶏肉の中華炒め	ナムル	スープ	りんご	牛乳 青のりトースト
		せんべい 七分つき米	鶏肉、玉ねぎ、人参、にら ごま油、ケチャップ、砂糖 しょうゆ	白菜、豆腐、もやし、酢 砂糖、しょうゆ、ごま油	じゃがいも、コーン、しめじ 野菜ブイヨン、塩		米粉パン、マヨドレ 青のり
27	月	牛乳 ごはん	鮭の塩焼き	酢みそ和え	すまし汁	みかん	牛乳 フライドポテト
		せんべい 七分つき米	鮭、塩	さつまいも、きゅうり 人参、酢、砂糖、みそ	大根、えのきたけ、小松菜 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		じゃがいも、油 塩、青のり
28	火	牛乳 かぼちゃのドリア	ほうれん草のソテー	スープ	りんご	牛乳 大根もち	
		せんべい 七分つき米、かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ 鶏ひき肉、油、酒、豆乳、野菜ブイヨン、塩 しょうゆ、米粉パン、米粉	ほうれん草、人参、エリンギ 油、野菜ブイヨン、酢、塩	じゃがいも、わかめ、キャベツ 野菜ブイヨン、塩		大根、米粉、白玉粉 ごま油、しょうゆ、砂糖	
29	水	牛乳 ごはん	マーボー豆腐	かぶとキャベツのゆず和え	みそ汁	柿	牛乳 大学芋
		せんべい 七分つき米	豆腐、鶏ひき肉、油 ねぎ、人参、酒、みそ しょうゆ、砂糖	かぶ、かぶの葉、キャベツ ゆず果汁、しょうゆ、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、まいたけ かつおだし、昆布だし みそ		さつまいも、油 砂糖、しょうゆ
30	木	牛乳 ごはん	ぶりのレモンしょうゆ焼き	春雨サラダ	みそ汁	りんご	牛乳 炊き込みごはん
		せんべい 七分つき米	ぶり、レモン果汁 しょうゆ、酒、砂糖	春雨、小松菜、人参 しょうゆ、塩、こしょう ごま油	もやし、あおさ、えのきたけ かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、鶏ひき肉、えのきたけ 人参、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、酒

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
乳児	525	21.8	15.2	73.7	3.9	280	2.3	198	0.42	0.47	36	1.2

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。
 ※朝おやつは、せんべいを提供します。
 ※献立は都合により変更することがあります。

2023年11月 離乳食予定献立表

日 に ち	曜 日	離乳の開始 → 離乳の完了			日 に ち	曜 日	離乳の開始 → 離乳の完了				
		離乳初期 (5・6ヶ月頃)	離乳中期 (7・8ヶ月頃)	離乳後期 (9～11ヶ月頃)			離乳初期 (5・6ヶ月頃)	離乳中期 (7・8ヶ月頃)	離乳後期 (9～11ヶ月頃)		
		なめらかにつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ			なめらかにつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ		
		昼食		午後おやつ		昼食		午後おやつ			
1	水		全がゆ～ 煮物(鮭) 煮物(さつまいも、人参) スープ(大根、小松菜)	全がゆ～軟飯 焼き魚(鮭、塩) 和え物(さつまいも、人参、みそ) すまし汁(大根、小松菜、しょうゆ)	ふかしいも (じゃがいも、青のり、塩)	16	木		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、大根) 煮物(小松菜、人参) スープ(白菜)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、大根、しょうゆ) サラダ(小松菜、人参、しょうゆ) みそ汁(白菜、みそ)	スティックパン (米粉パン)
2	木		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、白菜) 煮物(大根、きゅうり) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 煮物(豚ひき肉、白菜、しょうゆ) サラダ(大根、きゅうり、しょうゆ) みそ汁(人参、豆腐、みそ)	きな粉マカロニ (玄米マカロニ、きな粉)	17	金		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、白菜) 煮物(大根、きゅうり) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 煮物(豚ひき肉、白菜、しょうゆ) サラダ(大根、きゅうり、しょうゆ) みそ汁(人参、豆腐、みそ)	きな粉マカロニ (玄米マカロニ、きな粉)
4	土		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、大根) 煮物(小松菜、きゅうり) スープ(玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、大根、しょうゆ) サラダ(小松菜、きゅうり、しょうゆ) すまし汁(玉ねぎ、しょうゆ)	スティックパン (米粉パン)	18	土		全がゆ～ 煮物(鶏ささみ、キャベツ) 煮物(人参、きゅうり) スープ(かぼちゃ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ、キャベツ、しょうゆ) サラダ(人参、きゅうり、しょうゆ) すまし汁(かぼちゃ、小松菜、しょうゆ)	スティックパン (米粉パン)
6	月		全がゆ～ 煮物(カレイ) 煮物(小松菜、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼き魚(カレイ、しょうゆ) サラダ(小松菜、人参、塩) みそ汁(もやし、みそ)	おかゆ～おにぎり (米、人参、しょうゆ)	20	月		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ、トマトピューレー) 煮物(切干大根、きゅうり) スープ(キャベツ)	全がゆ～軟飯 トマト煮(豚ひき肉、玉ねぎ、トマトピューレー、塩) 和え物(切干大根、きゅうり、しょうゆ) スープ(キャベツ、塩)	米粉パントースト (米粉パン、青のり)
7	火		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ、トマトピューレー) 煮物(切干大根、きゅうり) スープ(キャベツ)	全がゆ～軟飯 トマト煮(豚ひき肉、玉ねぎ、トマトピューレー、塩) 和え物(切干大根、きゅうり、しょうゆ) スープ(キャベツ、塩)	米粉パントースト (米粉パン、青のり)	21	火		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(キャベツ、人参) スープ(大根)	全がゆ～軟飯 肉団子(豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ) 炒め物(キャベツ、人参、塩) みそ汁(大根、みそ)	豆腐のおやき (豆腐、片栗粉、青のり、しょうゆ)
8	水		全がゆ～ 煮物(鶏ささみ) 煮物(大根、人参) スープ(かぶ、かぶの葉)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ、しょうゆ) サラダ(大根、人参、塩) すまし汁(かぶ、かぶの葉、しょうゆ)	おかゆ～おにぎり (米、きな粉)	22	水		全がゆ～ 煮物(鮭) 煮物(人参、もやし) スープ(キャベツ、大根)	全がゆ～軟飯 焼き魚(鮭、塩) サラダ(人参、もやし) すまし汁(キャベツ、大根、しょうゆ)	おかゆ～おにぎり (米、きな粉)
9	木		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、玉ねぎ) 煮物(キャベツ、人参) スープ(大根)	全がゆ～軟飯 肉団子(豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ) 炒め物(キャベツ、人参、塩) みそ汁(大根、みそ)	豆腐のおやき (豆腐、片栗粉、青のり、しょうゆ)	24	金		全がゆ～ 煮物(納豆、大根) 煮物(小松菜、人参) スープ(さつまいも、玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(納豆、大根、しょうゆ) 和え物(小松菜、人参、しょうゆ) みそ汁(さつまいも、玉ねぎ、みそ)	おかゆ～おにぎり (米、かつお節、しょうゆ)
10	金		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、人参、豆腐) 煮物(かぶ、かぶの葉) スープ(かぼちゃ、玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、人参、豆腐、みそ) 和え物(かぶ、かぶの葉、しょうゆ) みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、みそ)	ふかしいも (さつまいも)	25	土		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、白菜) 煮物(玉ねぎ、もやし) スープ(じゃがいも)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、なす、しょうゆ) 和え物(玉ねぎ、もやし、塩) みそ汁(じゃがいも、人参、みそ)	スティックパン (米粉パン)
11	土		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、なす) 煮物(さつまいも、玉ねぎ) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、なす、しょうゆ) 煮物(さつまいも、玉ねぎ、しょうゆ) みそ汁(人参、キャベツ、みそ)	スティックパン (米粉パン)	27	月		全がゆ～ 煮物(鮭) 煮物(さつまいも、人参) スープ(大根、小松菜)	全がゆ～軟飯 焼き魚(鮭、塩) 和え物(さつまいも、人参、みそ) すまし汁(大根、小松菜、しょうゆ)	ふかしいも (じゃがいも、青のり、塩)
13	月		全がゆ～ 煮物(納豆、大根) 煮物(小松菜、人参) スープ(さつまいも、玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(納豆、大根、しょうゆ) 和え物(小松菜、人参、しょうゆ) みそ汁(さつまいも、玉ねぎ、みそ)	おかゆ～おにぎり (米、かつお節、しょうゆ)	28	火		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、かぼちゃ) 煮物(ほうれん草、人参) スープ(じゃがいも、キャベツ)	全がゆ～軟飯 煮物(豚ひき肉、かぼちゃ、しょうゆ) 炒め物(ほうれん草、人参、塩) スープ(じゃがいも、キャベツ、塩)	おかゆ～おにぎり (米、大根、しょうゆ)
14	火		全がゆ～ 煮物(鮭) 煮物(人参) スープ(さつまいも、ほうれん草)	全がゆ～軟飯 焼き魚(さわか、みそ) 煮物(ひじき、人参、しょうゆ) すまし汁(さつまいも、ほうれん草、しょうゆ)	かぼちゃ蒸しパン (米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、かぼちゃ)	29	水		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、人参、豆腐) 煮物(かぶ、かぶの葉) スープ(かぼちゃ、玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、人参、豆腐、みそ) 和え物(かぶ、かぶの葉、しょうゆ) みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、みそ)	ふかしいも (さつまいも)
15	水		全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、かぼちゃ) 煮物(ほうれん草、人参) スープ(じゃがいも、キャベツ)	全がゆ～軟飯 煮物(豚ひき肉、かぼちゃ、しょうゆ) 炒め物(ほうれん草、人参、塩) スープ(じゃがいも、キャベツ、塩)	おかゆ～おにぎり (米、大根、しょうゆ)	30	木		全がゆ～ 煮物(カレイ) 煮物(小松菜、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼き魚(カレイ、しょうゆ) サラダ(小松菜、人参、塩) みそ汁(もやし、みそ)	おかゆ～おにぎり (米、人参、しょうゆ)

◎献立は、その日の食材の発注状況などにより変更になることがあります。御了承ください。

※離乳食は、発達に合わせて進めていきます。

※離乳食を完了したお子様のメニューは基本的には乳児さんと同じです。

※離乳食には、握って一人で食べられるようにスティック野菜を提供します。