

令和5年11月離乳午前食献立表 No. 1

日付	曜	中期後半	中期後半	後期	
1 15/29	水	①5分がゆ ②みつばのみぞ汁 ③豆腐煮 ④白菜とピーマン煮	①全がゆ ②みつばのみぞ汁 ③豆腐煮 ④白菜とピーマン煮	①軟飯 ②みつばのみぞ汁 ③豆腐煮 ④白菜とピーマン炒め	
2 16/30	木	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め	
	17 金	①にゅうめん(白菜) ③ささみあん ④じゃが芋煮	①にゅうめん(白菜) ③ささみあん ④じゃが芋煮	①にゅうめん(白菜) ③ささみあん ④じゃが芋と人参炒め	
4 18	土	①5分がゆ ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮	①全がゆ ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮	①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮	
6 20	月	①5分がゆ ②みつばのみぞ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ煮	①5分がゆ ②みつばのみぞ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのみぞ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ炒め	
7 21	火	①5分がゆ ②かぶのみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①5分がゆ ②かぶのみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②かぶのみぞ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参炒め	
8 22	水	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ炒め	
9	木	①5分がゆ ②南瓜のみぞ汁 ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①5分がゆ ②南瓜のみぞ汁 ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①軟飯 ②南瓜のみぞ汁 ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ炒め	
10 24	金	①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③かぶとしらす煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③かぶとしらす煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③かぶとしらす煮 ④チンゲン菜と人参煮	
11 25	土	①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参炒め	
13 27	月	①5分がゆ ②チンゲン菜みぞ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋煮	①5分がゆ ②チンゲン菜みぞ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜みぞ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋炒め	
14 28	火	①5分がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④もやしとコーン煮	①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④もやしとコーン炒め	

令和5年11月 完了食献立表

日付		曜				主な材料		
午前おやつ	午前食		午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15/29	水	①クラッカー	①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコンマヨ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②みつばのみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	中華麵・ごま油 じゃが芋・油 米・もち米 エッグケア	豚肉・ウィンナー 鶏肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 玉ねぎ・人参 いんげん・椎茸	
2 30	木	⑥牛乳	①ひじきごはん ②みぞ汁(大根・あさつき) ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①ツナの和風パスタ ②麸のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 しらたき・油 スパゲティ 牛乳	油揚げ・みそ 豚肉・ツナ 牛乳	人参・ひじき・みつば 大根・あさつき・玉ねぎ グリンピース・しめじ 小松菜・ブロッコリー	
17	金	①ビスケット	①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①セサミトースト ②白菜のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・パター・油 カレールウ・ごま マカロニ・マーガリン エッグケア・食パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ビーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ	
4 18	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②白菜のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん さつま芋 米・エッグケア	豚肉・豆腐 ツナ 牛乳	人参・大根 あさつき・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ビーマン	
6 20	月	①マンナ	①ご飯 ②みぞ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	①フルーチェ ②みつばのみぞ汁 ③りんごジュース ⑤フルーツ	米・ごま・油 フルーチェ 桃缶	油揚げ・みそ カレイ・牛乳	わかめ・チングン菜 人参・キャベツ	
7 21	火	⑥牛乳	①ハムコーンサンド ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②かぶのみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	食パン・エッグケア じゃが芋・油 ホワイトソース ごま・米	ハム・大豆 鶏肉 ちりめんじゅう 牛乳	コーン・玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり	
8 22	水	①クラッcker	①菜飯 ②みぞ汁(大根・あさつき) ③唐揚げ ④コールスロー ⑤フルーツ	①おやつ春巻き ②麸のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・油 片栗粉 さつま芋 春巻きの皮	みそ・鶏肉 牛乳	葉めし・大根・あさつき しょうが・にんにく 人参・キャベツ・玉ねぎ コーン・りんご	
10 24	金	①ビスケット	①中華丼 ②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④ピーフンサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②玉ねぎのみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま油・油 片栗粉・ビーフン 小麦粉・ココア バター・エッグケア	豚肉 みそ・牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干椎茸・ビーマン えのき・わかめ キャベツ・人蔵・胡瓜	
11 25	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①昆布おにぎり ②麸のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ・油 じゃが芋 牛乳 米	豚肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・ビーマン わかめ・白菜 ブロッコリー 塩尾布	
13 27	月	①マンナ	①ご飯 ②みぞ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①さつま芋蒸しパン ②チングン菜のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油・ごま油 片栗粉 蓋しパンミックス	みそ・鶏 牛乳	玉ねぎ・大根おろし 小松菜・人参・もやし	
14 28	火	⑥牛乳	①ごま塩ご飯 ②みぞ汁(なめこ・あさつき) ③醸製豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②じゃが芋のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・油 バターロール 豚肉 ホイップクリーム 牛乳	卵・豆腐・みそ 牛乳	なめこ・あさつき 人参・いんげん・キャベツ もやし・ゆかり・みかん	

★世界の料理 フランス★

9	木	⑥牛乳	①パン2種 ②ジュリエンヌスープ ③チキンのバスク風煮込み ④リオネーズポテト ⑤フルーツ	①フィナンシェ風 ②南瓜のみぞ汁 ③牛乳 ⑤フルーツ	パン・小麦粉 じゃが芋・油 バター	ベーコン・鶏肉 牛乳 卵	人参・玉ねぎ・セロリ にんにく・玉ねぎ・ビーマン ダイストマト・パセリ	
---	---	-----	--	-------------------------------------	-------------------------	--------------------	---	--

★お楽しみ給食★

16	木	⑥牛乳	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ②フルーツ ③牛乳	米・ごま油・油 油・片栗粉 エッグケア	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ チングン菜・ビーマン 生姜・キャベツ・コーン にんにく・胡瓜	
----	---	-----	---	----------------------	---------------------------	----------------------	--	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。