








日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	火	豚肉ビビンバ 春雨サラダ 白菜のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 白ごま コーン チンゲン菜 もやし 人参 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ 白菜 えのきたけ 厚揚げ 柿	牛乳 オートミールスナック	16	水	ゆかりごはん 厚揚げ豆腐チャンプルー かぼちゃとレーズンサラダ 魚ともすくのスープ くだもの	精白米 ゆかり 厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ニラ かぼちゃ レーズン マヨネーズ もすく 白菜 白身魚 みかん	牛乳 大学芋  芋の日
2	水	和風きのこスパゲティ さつま芋サラダ 野菜スープ くだもの	スパゲティ しめじ えのきたけ 玉ねぎ ベーコン さつま芋 きゅうり マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ りんご	牛乳 五平餅	17	木	あわごはん シュウマイ 八宝菜 卵とニラのスープ くだもの	精白米 もちきび シュウマイ 白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉 卵 玉ねぎ もやし ニラ バナナ	牛乳 アガラサー
4	金	ゆかりごはん さんまの蒲焼 ほうれん草炒め さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 ゆかり さんま ほうれん草 厚揚げ コーン ツナ さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 柿	麦茶 ヨーグルト クラッカー 	18	金	あわごはん サバのカレー風味焼き 鮭チャンプルー 里芋汁 くだもの	精白米 もちきび さば カレー粉 鮭 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ 里芋 大根 ニラ 椎茸 油揚げ オレンジ	牛乳 ココアクッキー
5	土	そぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	焼き芋	19	土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 くだもの	精白米 麦 鶏肉 キャベツ のり じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカメ みかん	牛乳 バナナ 煎餅
7	月	グリーンピースごはん チキンカレー トマトサラダ ワカメスープ くだもの	精白米 グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト レタス きゅうり 白ごま ワカメ 長ねぎ 白ごま 柿	牛乳 もすく入りヒラヤーチー	21	月	あわごはん マーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 中華スープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 人参 白ごま 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 ツナマヨコーンパン
8	火	あわごはん おでん 磯香和え きのこスープ くだもの	精白米 もちきび 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	牛乳 どら焼き	22	火	小松菜としらすのご飯 トンカツ キャベツ・トマト・ブロッコリー あったかスープ くだもの	精白米 小松菜 しらす 豚肉 卵 キャベツ トマト ブロッコリー えのきたけ 長ねぎ 白ごま りんご	牛乳 柿プリン
9	水	肉みそパゲッティ かぼちゃとレーズンサラダ レタススープ くだもの	スパゲティ もやし グリンピース 人参 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ レーズン マヨネーズ レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 りんご	牛乳 梅しらすおにぎり	24	木	さつま芋ごはん 西京焼き 筑前煮 なめこ汁 くだもの	精白米 さつま芋 白ごま カレー ごぼう 鶏肉 人参 インゲン たけのこ 干しいたけ なめこ 豆腐 長ねぎ みかん	牛乳 くずもち 煮干し
10	木	～ お弁当の日 ～ 		牛乳 ホットケーキ	25	金	黒米ごはん 鮭のムニエル クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鮭 パセリ 刻み昆布 切干し大根 カステラ うかまぼこ 豚肉 切こんにゃく 干しいたけ 豚肉 切こんにゃく カステラ かまぼこ 干しいたけ 柿	牛乳 ココアカップケーキ 
11	金	ロールパン 豆腐ナゲット カレーサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ くだもの	ロールパン 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン ひじき 青ねぎ キャベツ 人参 きゅうり トマト 鶏肉 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ 豆乳 オレンジ	牛乳 ツナカレーおにぎり	26	土	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 豚汁 くだもの	精白米 鶏肉 ごぼう しめじ インゲン 人参 大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ バナナ	牛乳 にんじんゼリー
12	土	五目うどん もすくの酢の物 くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ もすく きゅうり りんご	牛乳 芋ようかん	28	月	大豆きのごはん さばのごま焼き ほうれん草ソテー 玉ねぎのみそ汁 くだもの	精白米 大豆 人参 椎茸 しめじ さば 白ごま ほうれん草 人参 コーン しめじ バター 玉ねぎ 大根 油揚げ バナナ	牛乳 りんごとさつま芋蒸しパン
14	月	あわごはん 牛肉とトマトのオイスター炒め 大根のなます 春雨スープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 トマト 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり 春雨 鶏肉 たけのこ 白菜 バナナ	牛乳 カレーまん	29	火	あったか丼 レンコンのマリネ 大根のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐 レンコン 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 ピザパン
15	火	ちらし寿司 きびなごの唐揚げ ブロッコリーとコーンの蒸し煮 赤だし汁 くだもの	精白米 インゲン なたと 人参 油揚げ 干しいたけ きびなご カレー粉 ブロッコリー コーン 人参 なめこ 豆腐 青ネギ 柿	牛乳 小倉蒸しパン 	30	水	鮭とほうれん草クリームパスタ トマトサラダ 野菜スープ くだもの	スパゲティ 鮭 バター 玉ねぎ 牛乳 コーンクリーム ほうれん草 トマト レタス きゅうり 白ごま 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ りんご	牛乳 ツナと塩昆布おにぎり

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。（材料、献立は、都合により変更することがあります。）

令和4年度 11月離乳食献立表

オレンジ保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
	初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ ツナと白菜の煮物 後期 軟飯 厚揚げと白菜の煮物 (中期) きゅうりと人参のそぼろ煮 (後期) きゅうりと人参のスティック みそ汁 (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ さつま芋ペースト 中期 おかゆ さつま芋マッシュ 後期 軟飯 さつま芋マッシュ (中・後期共通) 鶏ささみのクリームコーン煮 野菜スープ (2回食) 煮込みそうめん	~ 文化の日 ~ 	初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ 白身魚のミルク煮 後期 軟飯 白身魚のミルク煮 (中・後期共通) ほうれん草白和え みそ汁 (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト (中・後期) 野菜入りおじや 鶏ささみと小松菜の煮物 かぼちゃスープ (2回食) 焼き芋
11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 きゅうりと人参のスティック (中・後期共通) 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 トマトスープ (2回食) ツナじゃが	初期 つぶしがゆ じゃが芋ペースト 中期 おかゆ 大根と人参の煮物 後期 軟飯 大根と人参の型抜き (中・後期共通) 豆腐の人参あんかけ みそ汁 (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ 人参のそぼろ煮 後期 軟飯 レタス入りハンバーグ (中・後期共通) かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 (2回食) かぼちゃ粥	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 大根と白菜の煮物 後期 軟飯 大根と白菜の煮物 (中・後期共通) きゅうりのそぼろ煮 みそ汁 (2回食) そうめんだし煮寒天	初期 つぶしがゆ 玉葱ペースト 中期 おかゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 後期 軟飯 豆腐ハンバーグ (中・後期共通) 鶏肉と白菜のクリームコーン煮 すまし汁 (2回食) かぼちゃお焼き	初期 つぶしがゆ チンゲン菜ペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとチンゲン菜の煮物 (後期) 煮込みうどん 鶏ささみとチンゲン菜の煮物 (中期・後期) すまし汁 (2回食) さつま芋寒天
11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
初期 つぶしがゆ トマトペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとトマトくず煮 後期 軟飯 牛肉とトマト煮 (中期) 人参ときゅうりのそぼろ煮 (後期) 人参ときゅうりスティック スープ (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ いんげんペースト 中期 おかゆ 人参とインゲンそぼろ煮 後期 軟飯 人参とインゲンスティック (中・後期共通) マグロとブロッコリーの煮物 みそ汁 (2回食) 納豆入りおじや	初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 後期 軟飯 かぼちゃお焼き (中・後期共通) 白身魚のクリームコーン煮 みそ汁 (2回食) さつま芋マッシュ (きな粉かけ)	初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 後期 軟飯 豆腐ハンバーグ (中・後期共通) 白菜と人参の煮物 みそ汁 (2回食) おじや	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 大根と人参の煮物 後期 軟飯 大根と人参の型抜き (中・後期共通) 魚の野菜あんかけ 野菜スープ (2回食) キャロット粥	初期 つぶしがゆ キャベツペースト (中・後期) 野菜入りおじや 鶏肉とキャベツのミルク煮 みそ汁 (2回食) おじや
11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐の人参あんかけ 後期 軟飯 マーボー豆腐風煮 (中・後期共通) しらすと小松菜の煮物 みそ汁 (2回食) ツナじゃが	初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ 人参とブロッコリーのそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリースティック (中・後期共通) 鶏ささみとトマトくず煮 そうめん汁 (2回食) おじや	~ 勤労感謝の日 ~ 	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 人参とインゲンのそぼろ煮 後期 軟飯 ごぼうと人参の炒め煮 (中・後期共通) 白身魚のミルク煮 みそ汁 (2回食) さつま芋寒天	初期 つぶしがゆ 玉葱ペースト 中期 おかゆ 人参と黄パプリカの煮物 後期 軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 (中・後期共通) 魚と玉ねぎのトロトロ煮 かぼちゃスープ (2回食) 彩野菜のだし煮寒天	初期 つぶしがゆ 大根ペースト (中・後期) おじや 鶏肉おろし煮 みそ汁 (2回食) にんじんゼリー
11月28日	11月29日	11月30日	 <ul style="list-style-type: none"> ●初期 5～6ヶ月頃 ●中期 7～8ヶ月頃 ●後期 9～11ヶ月頃 ●1歳児・・・後期食が進み幼児食に移行できるようになると、幼児食と同じ献立になります。幼児食の肉・魚など噛みにくい食材は、刻んだり食べやすくしてませす。(幼児食の献立を確認し、食べた事がない食材は、家庭の方で食べさせるようにして下さい) ※特に、卵・さばなどのたんぱく質食品は、食べて変わった様子がないか確認して下さい。 		
初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ 人参と玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 人参と玉ねぎのそぼろ煮 (中・後期共通) 白身魚のほうれん草和え みそ汁 (2回食) さつま芋のお焼き	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 人参とピーマンの煮物 後期 軟飯 人参とピーマンの煮物 (中・後期共通) 豆腐と白菜の煮物 みそ汁 (2回食) パン粥にんじん添え	初期 つぶしがゆ トマトペースト 中期 おかゆ トマトきゅうり and え 後期 軟飯 トマトきゅうり and え (中・後期共通) 鮭とほうれん草のクリームコーン煮 野菜スープ (2回食) ツナとトマト粥			