



## 2024年11月離乳午前食献立表 No. 1



日付		曜	中期後半	後期
1	15/29	金	①全がゆ ②白菜のスープ ③ピーマンと挽肉あん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③ピーマンと挽肉あん ④キャベツと胡瓜煮
2	16/30	土	①にゅうめん(人参) ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮	①にゅうめん(人参) ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮
/	18	月	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮
5	19	火	①全がゆ ②もやしのスープ ③ピーマンとしらす煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ピーマンとしらす煮 ④胡瓜と人参煮
6	20	水	①全がゆ ②大根のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②大根のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮
7	21	水	①にゅうめん(白菜) ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(白菜) ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮
8	22	金	①5分がゆ ②いんげんのスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④人参煮	①軟飯 ②いんげんのスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④人参煮
9	/	土	①煮込みうどん(大根) ③豆腐といんげん煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん(大根) ③豆腐といんげん煮 ④さつま芋煮
11	25	月	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮
12	26	火	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④じゃが芋とブロッコリー煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④じゃが芋とブロッコリー煮
13	27	水	①全がゆ ②大根のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉ねぎとひき肉あん ④キャベツと人参煮
/	28	木	①煮込みうどん(人参) ③ささみあん ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①煮込みうどん(人参) ③ささみあん ④じゃが芋と玉ねぎ煮
14	/	木	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③ささみあん ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③ささみあん ④人参煮




日付		曜	中期後半	後期
1	15/29	金	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶと人参煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶと人参煮 ④チンゲン菜煮
2	16/30	土	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参炒め
/	18	月	①5分かゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜みそ汁 ③ささみあん ④人参とさつま芋炒め
5	19	火	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしときゅうり煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしときゅうり炒め
6	20	水	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン炒め
7	21	木	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め
8	22	金	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋と人参炒め
9	/	土	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と胡瓜煮
11	25	月	①5分かゆ ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④玉ねぎ炒め
12	26	火	①5分かゆ ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参炒め
13	27	水	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ炒め
14	28	木	①5分かゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め



日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	脂や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	15/29 金	①ビスケット	①中華丼 ②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④ビーフンサラダ ⑤フルーツ	①クッキー ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま油・油 片栗粉・ビーフン 小麦粉 バター・エッグケア	豚肉 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 干椎茸・ピーマン わかめ・長ねぎ キャベツ・胡瓜
2	16/30 土	⑥牛乳	①五目にゆうめん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①昆布おにぎり ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん・ごま油 米 さつま芋 エッグケア	豚肉 牛乳	人参・椎茸 白菜・いんげん もやし・コーン 塩昆布
18	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(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ツナの和風パスタ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・スパゲティ 油・ごま油 片栗粉 じゃが芋	みそ・鯖 牛乳 ツナ	玉ねぎ・大根おろし 小松菜・人参・もやし しめじ
5	19 火	⑥牛乳	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お麩のきなこラスク ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・油 カレー粉・エッグケア マカロニ 麩・バター	豚肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ
6	20 水	①クラッカー	①ごはん ②みそ汁(大根・あさつき) ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①さつま芋蒸しパン ②みつばのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	じゃが芋・ごま油 しらたき・油 米・さつま芋 蒸しパンミックス	豚肉 みそ 牛乳	人参・大根・玉ねぎ あさつき・ブロッコリー
7	21 木	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山菜おこわ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ 油・ごま油 じゃが芋・米 もち米	ツナ 豚肉 牛乳	白菜・わかめ ブロッコリー・ピーマン 人参・玉ねぎ・山菜
8	22 金	①ビスケット	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツサラダ ⑤フルーツ	①セサミトースト ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 ごま マーガリン 食パン	豚肉・厚揚げ・みそ 牛乳	なめこ・あさつき 人参・キャベツ もやし・玉ねぎ
9	土	⑥牛乳	①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華種 じゃが芋 米・エッグケア	豚肉・ウィンナー ツナ 牛乳 みそ	人参・もやし キャベツ・長葱 コーン・胡瓜・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン
11	25 月	①マンナ	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①フルーチェ ②もやしのみそ汁 ③りんごジュース ⑤フルーツ	米・ごま・油 春雨 桃缶 フルーチェ	みそ 鮭・牛乳	みつば・チンゲン菜 人参・長葱 キャベツ
12	26 火	⑥牛乳	①ぶどうパン 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かぶのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	ぶどうパン じゃが芋・油 ホワイトソース ごま・米	大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり
13	27 水	①クラッカー	①菜飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③唐揚げ ④コールスロー ⑤フルーツ	①米粉の人参ケーキ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 米粉ミックス	みそ(長野県) 鶏肉 牛乳 豆乳	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
28	木	⑥牛乳	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①混ぜ込みなり ②南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん 米・じゃが芋 油	豚肉・豆腐 ウィンナー 牛乳 油揚げ	大根・人参・パセリ 玉ねぎ・あさつき 椎茸

## ★お楽しみ給食★

14	 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 ⑥牛乳	米・ごま油・油 油・片栗粉 ケーキ 小麦粉・バター	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜・ピーマン 生巻・キャベツ・コーン にんにく・胡瓜
----	---	-----	---	-------------	------------------------------------	----------------------	--