

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーとにんじんのごまサラダ スープ（白菜・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎みそごま蒸しパン	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんにく、しょうが、おろし汁、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、りんごジュース、ブロッコリー、にんじん、はくさい、カットわかめ	うるち米、かたかり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、米粉	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、米みそ	エネルギー 595kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.0g 炭水化物 81.5g 塩分 1.7g
2 木	ごはん 肉じゃが 和風香りサラダ 味噌汁（豆腐・なす） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	豚もも肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、なす、りんご、レーズン	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉、オートミール、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 623kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.1g 炭水化物 95.2g 塩分 1.8g
3 金	文化の日						
4 土	マーボー丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） みかん(50g)	◎みそおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん、味噌汁のり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.0g 炭水化物 89.9g 塩分 1.2g
6 月	ごはん 魚の磯辺揚げ さつまいものヨーグルトサラダ（大豆） すまし汁（豆腐・白菜・にんじん） 柿(40g)	◎スキムミルク ◎かぼちゃのみたらしだんご	キングクリップ、大豆水煮缶、豆乳ヨーグルト、木綿豆腐、スキムミルク	あおのり、たまねぎ、きゅうり、レーズン、はくさい、にんじん、柿、かぼちゃ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、さつまいも、てんさい含蜜糖	水、食塩、こしょう、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.7g 脂質 11.0g 炭水化物 97.9g 塩分 1.4g
7 火	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと油揚げの白和え スープ（キャベツ・しめじ・にんじん）	◎スキムミルク ◎おなかおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	しょうが、おろし汁、にんにく、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、食塩	エネルギー 685kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.7g 炭水化物 99.4g 塩分 1.5g
8 水	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き れんこんとにんじんの中華サラダ 味噌汁（かぼちゃ・たまねぎ・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	コーン缶、れんこん、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、米粉、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、揚げ油、粉糖	水、食塩、バセリ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.9g 脂質 13.9g 炭水化物 96.2g 塩分 1.4g
9 木	ごはん 豆腐のミートグラタン コールスローサラダ スープ（じゃがいも・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎コーンと豆腐のスコーン	木綿豆腐、豆乳、豚ももミンチ、プロセスチーズ、除去マヨネーズ、スキムミルク、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ	うるち米、米粉、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、じゃがいも	水、米みそ、トマトピューレー、食塩、米酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 636kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.0g 炭水化物 99.7g 塩分 2.0g
10 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げとかぶの煮物 味噌汁（小松菜・たまねぎ・油揚げ） なし(45g)	◎スキムミルク ◎オートミールバナナクッキー	豚かたロース、厚揚げ、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、おろし汁、かぶ、こまつな、なし、バナナ、レーズン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、オートミール、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 567kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.5g 炭水化物 83.5g 塩分 1.2g
11 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ	◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 451kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.9g 炭水化物 81.2g 塩分 1.3g
13 月	ドライカレー 切り干し大根のハリハリサラダ スープ（豆腐・ほうれん草・たまねぎ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎大学芋	豚ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レーズン、切り干しだいこん、きゅうり、ほうれんそう、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.0g 炭水化物 97.7g 塩分 1.6g
14 火	ごはん 魚のレモン醤油焼き 鶏ひき肉とかぶの煮物 味噌汁（こまつな・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎きな粉スコーン	キングクリップ、鶏ささみミンチ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	レモン、ブロッコリー、かぶ、にんじん、こまつな、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 501kcal たんぱく質 29.5g 脂質 10.7g 炭水化物 75.7g 塩分 1.5g
15 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮つけ 味噌汁（かぼちゃ・ほうれん草・長ねぎ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚ももミンチ、木綿豆腐、油揚げ、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、干しひじき、干ししいたけ、さやいんげん、かぼちゃ、ほうれんそう、長ねぎ、バナナ、味噌汁のり	うるち米、炒め油、かたかり粉、調合油、てんさい含蜜糖	水、食塩、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 656kcal たんぱく質 28.6g 脂質 10.6g 炭水化物 116.0g 塩分 1.6g
16 木	親子丼 大根と大根葉の炒め煮 味噌汁（白菜・たまねぎ・油揚げ）	◎スキムミルク ◎にんじんのクッキー	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、だいごんの葉、はくさい	うるち米、てんさい含蜜糖、かたかり粉、ごま油、調合油、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 527kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.0g 炭水化物 77.4g 塩分 1.6g
17 金	お弁当会	◎スキムミルク ◎ココア蒸しケーキ	スキムミルク、豆乳、大豆粉		米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 196kcal たんぱく質 12.9g 脂質 5.2g 炭水化物 26.4g 塩分 0.4g
18 土	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） オレンジ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.0g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
20 月	きのこの炊き込みごはん 鶏の照り焼き キャベツのサラダ スープ（チンゲン菜・たまねぎ・コーン）	◎スキムミルク ◎米粉ときなこのケーキ	油揚げ、鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし	エネルギー 526kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.0g 炭水化物 73.6g 塩分 1.9g
21 火	ポークカレーライス キャロットサラダ スープ（チンゲン菜・ねぎ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたロース、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、オリーブ油、いりごま	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 641kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.4g 炭水化物 106.8g 塩分 1.8g
22 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 人参しりしり スープ（豆腐・じゃがいも・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ココアクッキー	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、炒め油、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ピュアココア	エネルギー 518kcal たんぱく質 26.9g 脂質 12.8g 炭水化物 78.6g 塩分 1.3g
23 木	勤労感謝の日						
24 金	さつまいもごはん さばの味噌煮 三色野菜のごま和え 味噌汁（厚揚げ・大根・ねぎ） 柿(40g)	◎スキムミルク ◎かぼちゃけんぴ	さば、厚揚げ、スキムミルク	しょうが、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ、柿、かぼちゃ	うるち米、さつまいも、てんさい含蜜糖、すりごま、揚げ油、いりごま	水、本みりん、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 547kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.3g 炭水化物 86.1g 塩分 1.4g
25 土	鶏肉の照り焼き すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ(45g)	◎コーンおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、こまつな、にんじん、えのきたけ、パレンシアオレンジ、コーン缶	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 447kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.8g 炭水化物 83.3g 塩分 1.5g
27 月	ごはん 赤魚のねぎ味噌マヨ焼き 切り干し大根の土佐煮 スープ（チンゲン菜・たまねぎ・コーン）	◎スキムミルク ◎コーン入り小松菜マフィン	赤魚、除去マヨネーズ、油揚げ、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	長ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、こまつな	うるち米、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 539kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.5g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g
28 火	キャロットライス 鶏肉の天ぷら 豆腐とわかめのサラダ すまし汁（大根・にんじん・大根葉） なし(45g)	◎スキムミルク ◎枝豆おにぎり	鶏もも肉、絹ごし豆腐、スキムミルク	にんじん、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、だいこん、だいごんの葉、なし、塩昆布、えだまめ	うるち米、調合油、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、かつおだし、清酒	エネルギー 681kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.2g 炭水化物 102.9g 塩分 2.0g
29 水	ごはん 魚のケチャップ焼き チンゲン菜とじゃがいもの炒め物 味噌汁（かぶ・にんじん・長ねぎ）	◎スキムミルク ◎米粉ホットケーキ ストロベリージャム	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、おろし汁、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、かぶ、長ねぎ、いちごジャム	うるち米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油、米粉、調合油	水、清酒、トマトケチャップ、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 508kcal たんぱく質 26.9g 脂質 8.2g 炭水化物 86.2g 塩分 1.7g
30 木	煮豚丼 ちやしときゅうりのツナ和え すまし汁（じゃがいも・たまねぎ・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎豆乳くずもち（3～5歳児） ◎きな粉蒸しパン（0～2歳児）	豚ロース、ツナ缶、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、りょうとうもやし、きゅうり、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、くず粉、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 537kcal たんぱく質 25.7g 脂質 10.6g 炭水化物 89.1g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2023年 11月

11月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、はくさい、ブロッコリー	うるち米	水、かつおだし
2 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
3 金	文化の日					
4 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
6 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
7 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ブロッコリー、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
8 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
9 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
10 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、かぶ	うるち米	水、かつおだし
11 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
13 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、青ピーマン	うるち米	水、かつおだし
14 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
15 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
16 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい	うるち米	水、かつおだし
17 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん	うるち米	水
18 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
20 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
21 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
22 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
23 木	勤労感謝の日					
24 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
25 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、青ピーマン、こまつな	うるち米	水、かつおだし
27 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
28 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
29 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、チンゲンサイ、かぶ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
30 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。