



令和2年  
11月



# 予定献立表



可愛保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	しそご飯 ささみのピカタ ほうれん草のおかかあえ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	ささみ 糸削り 豆腐 ワ カメ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 うむくじ	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 大根葉 果物	牛乳 紅芋くずもち	
3日	火	文化の日					
4日	水	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 干切イリチー ジャが芋のみそ汁	かいらい きざみ昆布 糸こ んにゃく 豚肩 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 食パン バター	玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 しいたけ じゃが芋 しめじ 果物	牛乳 オレンジフレンチトースト	
5日	木	肉うどん もずくかき揚げ 青菜の白和え 果物	豚肩 かまぼこ しらす もずく 卵 ツナ 豆腐 ハム	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米 押麦	ねぎ 玉ねぎ 人参 からし菜 果物	麦茶 菜めしふりかけおにぎり	
6日	金	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし けんちん汁 キャベツとウインナーの炒め 果物	メルルーサ ウインナー 豚肩 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 すりごま 小麦粉 バター	長ねぎ かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 大 根 ジャが芋 大根 しいたけ レーズン	牛乳 チョコチップクッキー	
7日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	豚肩 のり ヨーグルト 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン さつま芋 レーズン セロリ コーン 白菜	牛乳 カステラ	
9日	月	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏もも 卵 厚揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 パ ター 小麦粉 ラード 黒 糖	じゃが芋 人参 玉ねぎ なら チンゲン菜 長 ねぎ 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	
10日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 オクラおかか和え 肉じゃが もずくスープ 果物	たら 糸削り 豚肩 糸こ んにゃく もずく 粉チー ズ 豆乳	米 押麦 砂糖 すりごま 油 さつま芋	オクラ ジャが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 グ リンピース えのき 貝割大根	豆乳ココア さつまポテトフライ	
11日	水	ロールパン マカロニグラタン 果物 ごぼうサラダ トマトと卵のスープ	鶏小間 生クリーム チー ズ ツナ ひじき こんぶ 卵 しらす 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター すりごま マヨネーズ 砂 糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ごぼう いんげん パプリカ トマト キャベツ 果物	麦茶 ヒラヤーチー	
12日	木	あわご飯 豆腐とツナのオープン焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	豆腐 ツナ 卵 鶏もも 牛乳	米 もちきび 砂糖 そ うめん 油 ホットケー キ ミックス	パプリカ ほうれん草 大根 たけのこ 人参 しいたけ きぬさや ねぎ レーズン 果物	牛乳 キャロット蒸しケーキ	
13日	金	遠足					牛乳 ピザトースト
14日	土	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	豚肩 ツナ ゆし豆腐 牛 乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ね ぎ 果物	牛乳 ドームケーキ	
16日	月	お祝い寿司 ハンバーグ 温サラダ もずくスープ フルーツ盛り	卵 牛豚ミンチ 部タレ パー もずく 豆腐 のり 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 パ ン粉 マヨネーズ	人参 れんこん しいたけ きぬさや 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー ねぎ 果物	牛乳 紅蒸しパン	
17日	火	野菜そば ほうれんそうの白和え さつま芋のごま煮 果物	豚肩 豆腐	沖繩そば 油 すりごま さつま芋 砂糖 米 油み そ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ほう れん草 果物	麦茶 油みそおにぎり	
18日	水	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅あえ ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 果物	豚ロース 卵 ひじき さ つま揚げ きざみ揚げ き な粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン バター	キャベツ きゅうり 人参 もやし いんげん かぶ ねぎ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
19日	木	たけのこご飯 鮭の照り焼き コールスロー もずく酢 かぼちゃのみそ汁 果物	鶏小間 きざみ揚げ 鮭 もずく おから 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨ ネーズ 小麦粉 バター いりごま チョコチップ	たけのこ 人参 ねぎ キャベツ コーン きゅ うり かぼちゃ 玉ねぎ 大根葉 果物	牛乳 おからクッキー	
20日	金	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 豆腐ちゃんぷる〜 大根とわかめのみそ汁 果物	鶏もも チーズ 豆腐 ツ ナ わかめ 卵 牛乳	米 もちきび 油 ホット ケーキミックス バター 砂糖	トマト 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人 参 からし菜 大根 ねぎ 果物	牛乳 パインケーキ	
21日	土	タコライス ブロッコリーのごま和え 青菜のスープ ヨーグルト和え	牛豚ミンチ チーズ ささ み ひじき ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 すりごま	トマト ブロッコリー パプリカ 小松菜 えの き 果物	牛乳 ココアワッフル	
23日	月	勤労感謝の日					
24日	火	三色丼 ひじきサラダ 冬瓜のすまし汁 果物	鶏ミンチ 卵 ひじき 大 豆 きざみ揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 マヨネーズ すりごま	玉ねぎ ほうれん草 パプリカ きゅうり 切干 大根 冬瓜 ねぎ 果物	牛乳 ちんびん	
25日	水	カレーピラフ ミネストローネ 果物 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え	メルルーサ 卵 ちくわ 鶏小間 ツナ	米 バター 小麦粉 パン 粉 油 マヨネーズ 砂糖 すりごま マカロニ	玉ねぎ ピーマン パプリカ ブロッコリー し めじ 人参 キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
26日	木	菜めしご飯 さばの塩焼き キュウリのおかか和え 果物 ポテトのそぼろ煮 豚汁	さば 糸削り 鶏ミンチ 豚もも 豚レバー ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 そ うめん	きゅうり ジャが芋 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ ねぎ 果物	麦茶 そうめんちゃんぷるー	
27日	金	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームコンスープ 果物	卵 ハム チーズ さつま 揚げ 卵 豆乳	米 もちきび バター 油 小麦粉 砂糖 つぶあん	じゃが芋 トマト 枝豆 小松菜 人参 えのき コーン 果物	豆乳ココア 小倉スコーン	
28日	土	スパゲティーナポリタン ごぼうサラダ キャベツのスープ フルーツヨーグルト	ウインナー ささみ ひじ き ヨーグルト 牛乳	スパゲティ バター マヨ ネーズ すりごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 枝豆 キャバ ツ コーン		
30日	月	麦ご飯 さんまの蒲焼き風 ブロッコリー クープイリチー なすと油揚げのみそ汁 果物	さば 昆布 糸こんにゃく 豚バラ きざみ揚げ ウ ィンナー 牛乳	米 押麦 油 砂糖 コッ パパン マヨネーズ	ブロッコリー 切干大根 人参 なす ねぎ キャベツ 果物	牛乳 ホットドッグ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。





# 11月 離乳食献立表



＜その1＞ 可愛保育園

日清医療食品（株）

回食	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間）	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
2	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとほうれん草のつぶし煮 さつまいもと人参つぶし煮 わかめ すまし汁	軟飯 ささみとほうれん草のやわ煮 さつまいもと人参やわ煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 かぼちゃと豆腐のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃと豆腐のやわ煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 さつまいも わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ おつゆ麩	
3	文化の日 				
火					
4	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁 	全粥 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 玉ねぎ すまし汁 果物	軟飯 白身魚とかぼちゃのやわ煮 じゃが芋と人参つやわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草のつぶし煮 さつまいもすまし汁	軟飯 豆腐とほうれん草のやわ煮 さつまいもすまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら かぼちゃ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつまいも	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉葱つぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 青菜と玉葱やわ煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 冬瓜としらすつぶし煮 おつゆ麩のすまし汁	軟飯 冬瓜としらすやわ煮 おつゆ麩のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			(主な材料) 米 冬瓜 しらす おつゆ麩	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 白身魚とキャベツつぶし煮 かぼちゃつぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 白身魚とキャベツつぶし煮 かぼちゃつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 じゃが芋と人参やわ煮 青菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ たら キャベツ 大根 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ	
7	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁 	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 豆腐とブロッコリーのやわ煮 さつまいものやわ煮 白菜のすまし汁 果物	おじや	おじや 
土	(主な材料) 米 さつまいも 豆腐 ブロッコリー さつまいも 白菜 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 ほうれん草	
9	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜つぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜やわ煮 ポテトと玉ねぎのやわ煮 冬瓜のみそ汁 果物	全粥 麩と人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 じゃが芋と人参やわ煮 豆腐のすまし汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ チンゲン菜 冬瓜 果物			(主な材料) 米 おつゆ麩 人参 豆腐	
10	10倍がゆ かぼちゃと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃ玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋すまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわ煮 かぼちゃ玉ねぎのやわ煮 じゃが芋すまし汁 果物	全粥 さつまいもと人参つぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 さつまいもと人参やわ煮 キャベツのすまし汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ たら オクラ じゃが芋 果物			(主な材料) 米 さつまいも 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ ささみと人参ペースト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 青菜と人参つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 青菜と人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 かぼちゃとマカロニつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 かぼちゃとマカロニやわ煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト 果物 			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ ツナ わかめ	
12	10倍がゆ 豆腐と青菜ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根人参のつぶし煮 おつゆ麩のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 大根人参のやわ煮 おつゆ麩すまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 しらすとブロッコリーやわ煮 冬瓜のみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 おつゆ麩 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 冬瓜	
13	遠足 				
金					
14	10倍がゆ ゆし豆腐ペースト すまし汁 	全粥 ささみと人参のつぶし煮 かぼちゃと青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 かぼちゃと青菜のやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 きゅうりのすまし汁	軟飯 さつまいものやわ煮 きゅうりのすまし汁
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 ささみ 人参 かぼちゃ 小松菜 果物			(主な材料) 米 さつまいも きゅうり	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





# 11月 離乳食献立表



〈その2〉

可愛保育園

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
16	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわ煮 じゃが芋と人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 豆腐とかぼちゃのやわ煮 冬瓜のすまし汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら プロccoliー 小松菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 冬瓜	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐とほうれんつぶし煮 人参と芋のつぶし煮 キャバツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐とほうれん煮やわ煮 人参と芋のやわ煮 キャバツのすまし汁 果物	全粥 かぼちゃ玉ねぎつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 かぼちゃ玉ねぎやわ煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 さつま芋 キャバツ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ おつゆ麩	
18	10倍がゆ キャバツと人参ペースト すまし汁	全粥 豚とひじきつぶし煮 キャバツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豚とひじきやわ煮 キャバツのやわ煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 麩とプロccoliーのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 麩とプロccoliーのやわ煮 豆腐のすまし汁
水	(主な材料) 米 キャバツ 人参 豚肉 きゅうり ひじき わかめ 果物			(主な材料) 米 おつゆ麩 プロccoliー 豆腐	
19	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	もずく粥 白身魚と玉ねぎつぶし煮 キャバツのつぶし煮 かぼちゃのすまし汁 果物	もずく粥 白身魚と玉ねぎやわ煮 キャバツのやわ煮 かぼちゃのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 人参すまし汁	軟飯 さつま芋のやわ煮 人参のすまし汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ もずく たら 玉ねぎ キャバツ きゅうり 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参	
20	10倍がゆ 青菜と大根ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 青菜と大根のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 おつゆ麩すまし汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 おつゆ麩のすまし汁
金	(主な材料) 米 ほうれん草 大根 ささみ 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ おつゆ麩	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 人参つぶし煮 青菜のすまし汁 バナナヨーグルト	軟飯 豆腐やわ煮 人参やわ煮 青菜すまし汁 バナナヨーグルト	全粥 しらすとかぼちゃつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 しらすとかぼちゃやわ煮 玉ねぎみそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 ひじき 人参 プロccoliー 小松菜 ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 しらす かぼちゃ 玉ねぎ	
23	<h2 style="margin: 0;">勤労感謝の日</h2>				
24	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 ゆりと人参のつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜のやわ煮 きゅうりと人参やわ煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのすまし汁	軟飯 豆腐のやわ煮 かぼちゃのすまし汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ ほうれん草 きゅうり 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 プロccoliー かぼちゃ	
25	10倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 プロccoliーのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 プロccoliーのやわ煮 トマトスープ 果物	全粥 人参としらすのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 人参としらすのやわ煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料) 米 たら ひじき プロccoliー 玉ねぎ トマト キャバツ 果物			(主な材料) 米 人参 しらす わかめ	
26	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーとかぼちゃつぶし煮 じゃが芋人参つぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 鶏レバーとかぼちゃやわ煮 じゃが芋人参やわ煮 大根のみそ汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 きゅうりすまし汁	軟飯 さつま芋のやわ煮 きゅうりのすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 鶏レバー かぼちゃ 大根 果物			(主な材料) 米 さつま芋 きゅうり	
27	10倍がゆ 人参と小松菜ペースト すまし汁	全粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	軟飯 しらすとじゃが芋のやわ煮 青菜と人参のやわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 豆腐とプロccoliーつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 豆腐とプロccoliーやわ煮 玉ねぎのみそ汁
金	(主な材料) 米 人参 しらす じゃが芋 小松菜 トマト 果物			(主な材料) 米 豆腐 プロccoliー 玉ねぎ	
28	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 バナナヨーグルト ささみとひじきのつぶし煮 キャバツと玉ねぎつぶし煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 バナナヨーグルト ささみとひじきのやわ煮 キャバツと玉ねぎやわ煮 さつま芋のすまし汁		
土	(主な材料) 米 さつま芋 ささみ ひじき キャバツ 玉ねぎ ヨーグルト 果物				
30	10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 大根と人参つぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわ煮 大根と人参やわ煮 なすのみそ汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 キャバツのすまし汁	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 キャバツのすまし汁
月	(主な材料) 米 たら 人参 プロccoliー 大根 なす 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 キャバツ	



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

