令和8年 11月 離乳食献立表

西原町立　坂田保育所
945-5306

月齢 固さの目安	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
2 （月）	軟飯～ごはん 春巻ききざみ ひじき炒めきざみ （ひじき　豚肉　人参　大豆　こんにゃく　ニラ） みそ汁（ねぎ）（薄味）果物なし 野菜がゆ（米　人参）
3 （火）	**文化の日** **（休園）**
4 （水）	軟飯～ごはん チーズはんぺんフライきざみ ブロッコリーソテーきざみ （ブロッコリー　人参　玉ねぎ　ベーコン） みそ汁（青菜）きざみ　果物なし 野菜がゆ（米　ブロッコリー）
5 （木）	軟飯～ごはん チキンのマヨネーズ焼ききざみ 春雨サラダきざみ （春雨　きゅうり　ハム　） もずくスープ（もずく）きざみ（薄味）果物なし 野菜がゆ（米　かぼちゃ）
6 （金）	軟飯～ごはん 和風ハンバーグきざみ （豚肉　豆腐　玉ねぎ　人参　ピーマン　卵） きゅうりとコーンのサラダきざみ そーめん汁（ねぎ）（薄味）きざみオレンジきざみ 野菜がゆ（米　人参）
7 （土）	ナポリタンきざみ （スパめん　玉ねぎ　人参　ピーマン） ポテトフライきざみ わかめのスープ（人参） ゼリーなし 野菜がゆ（米　ブロッコリー）
9 （月）	軟飯～ごはん ミートボールのケチャッオ煮きざみ 切り干し大根イリチーきざみ （切干大根　昆布　椎茸　豚肉　人参　こんんぃやく） みそ汁（具なし）（薄味）果物なし 野菜がゆ（米　かぼちゃ）
10 （火）	カレーライス（じゃがいも　人参 玉ねぎ　ピーマン　鶏肉） ブロッコリーと豆のサラダきざみ 野菜スープ（レタス玉ねぎ人参）きざみ 果物なし 野菜がゆ（米　人参）

月齢 固さの目安	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
11 （水）	軟飯～ごはん 白身魚の照り焼ききざみ 豆腐チャンプルーきざみ （豆腐　キャベツ　人参　豚肉　ピーマン） すまし汁（ふ）きざみオレンジきざみ 野菜がゆ（米　ブロッコリー）
12 （木）	軟飯～ごはん チキンの照り煮きざみ スパゲッティーサラダきざみ （きゅうり　ハム　人参） ゆし豆腐（ねぎ）（薄味）バナナきざみ パンがゆ（食パン　粉ミルク）
13 （金）	軟飯～ごはん じゃがいもひき肉オーブン焼き （じゃがいも玉ねぎひき肉チーズ） きゅうりととまとのサラダきざみ そば汁（ねぎ）（薄味）きざみグレープフルーツきざみ 野菜がゆ（米　人参）
14 （土）	ジューシー（米　ひじき　豚肉　ねぎ） ポークしゅうまいきざみ すまし汁（わかめ　ふ） ゼリーなし 野菜がゆ（米　ブロッコリー）
16 （月）	軟飯～ごはん 白身魚のきざみ煮 きんぴらごぼうきざみ （ごぼう　人参　豚肉　いんげん） みそ汁（青菜）（薄味）果物なし 玄米フレークスナック
17 （火）	軟飯～ごはん 肉じゃがきざみ （じゃがいも　人参　玉ねぎ　豚肉） ブロッコリーのおかか和えきざみ すまし汁（具なし）グレープフルーツきざみ 揚げパンきざみ
18 （水）	スパゲッテイーきざみ （スパゲッテイー　豚挽肉　豚レバー 玉ねぎ　トマト　ピーマン　セロリ） きゅうりとセロリのサラダきざみ コーンスープ（コーン　人参　玉ねぎ）（薄味）きざみ果物なし おにぎり
19 （木）	軟飯～ごはん 鶏肉の唐揚げきざみ 人参シリシリーきざみ （人参　玉ねぎ　ニラ　卵　ツナ） そーめん汁（ねぎ）きざみみかんきざみ スィートポテトきざみ

月齢 固さの目安	12～18ヵ月頃（完了期） 歯ぐきでかめる固さ 肉団子ぐらい
20 （金）	軟飯～ごはん 豚肉とかぼちゃの煮物きざみ （豚肉　かぼちゃ　いんげん） 白菜の和え物きざみ（きゅうり　錦糸卵） みそ汁（豆腐）オレンジきざみ 甘納豆入りホットケーキきざみ
21 （土）	焼きうどんきざみ （うどん　キャベツ　玉ねぎ　人参　豚肉） 冬瓜と厚揚げの煮物きざみ すまし汁（ふ　わかめ） ゼリーなし おにぎり
23 （月）	**勤労感謝の日** **（振替休日）**
24 （火）	軟飯～ごはん メンチカツきざみ ブロッコリーとツナのサラダきざみ （ブロッコリー　ツナ　卵　マヨネーズ） みそ汁（青菜）（薄味）りんごスライス さつまいもスティツク
25 （水）	軟飯～ごはん マーボー豆腐きざみ （豆腐　合挽肉　人参　玉ねぎ） 中華きゅうりきざみ かつおだし汁（ねぎ）（薄味）果物なし ツナサンドきざみ
26 （木）	**お弁当の日** アメリカンドッグきざみ
27 （金）	軟飯～ごはん 豚肉のしょうが焼ききざみ マカロニサラダきざみ （マカロニ　きゅうり　ハム　人参） そば汁（ねぎ）（薄味）きざみオレンジきざみ 手作りクッキー
28 （土）	**発表会**
30 （月）	軟飯～ごはん かぼちゃコロッケきざみ ブロッコリーのそぼろ炒めきざみ （ブロッコリー　人参　玉ねぎ　ひき肉） みそ汁（青菜）（薄味）グレープフルーツきざみ もずく入りヒラヤーチーきざみ

食物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があればまずは、ご家庭で食べさせてみて様子確認していただくようお願いいたします。

♥ひよこ組のこどもたちのほとんどが完了期食・幼児食に進んできました。食べられる食材も増えてきたので、この時期には栄養のバランスにも気をつけて献立に変化をつけてあげましょう。

※天候などの都合により献立または食材を変更する場合があります。