

保 育 所 給 食 献 立 表

令和8年11月

離乳後期食

美園おひさま保育園

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				赤(体を温める・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	緑(体の調子を整える)
2	月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 豆腐と人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	牛乳蒸しパン 麦茶	かれい とうふ おぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん わかめ バナナ
4	水	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	食パン バナナ 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ さとう しょくばん	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ バナナ
5	木	食パンスティック 鶏ひき肉のトマト煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 小松菜のスープ バナナ 麦茶	さけ軟飯 麦茶	とりむね とうふ さけ	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ	にんじん トマト たまねぎ こまつな バナナ
6	金	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 玉ねぎとにんじんの煮物 ほうれん草のみそ汁 煮リンゴ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね おぎみそ	こめ かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん りんご わかめ
7	土	鶏そぼろ軟飯 大根と人参の煮物 わかめと小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト パルメザンチーズ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん こまつな わかめ
9	月	軟飯 白身魚のトマト煮 人参とキャベツの煮物 白菜とお麩のスープ バナナ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい パルメザンチーズ	こめ かたくりこ やきふ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ はくさい バナナ
10	火	軟飯 肉団子の煮物 白菜と人参の煮物 キャベツとじゃが芋のスープ ヨーグルト 麦茶	食パン バナナ 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう しょくばん	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ
11	水	食パンスティック 人参ツナ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 チンゲン菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	しらすわかめ軟飯 麦茶	まぐろ とうふ しらすばし	しょくばん かたくりこ こめ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ バナナ わかめ
12	木	鶏そぼろうどん さつま芋と人参の煮物 白菜と小松菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな ひじき
13	金	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参とほうれん草の煮物 わかめと豆腐のすまし汁 煮リンゴ 麦茶	ホットケーキ 麦茶	とりむね とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう わかめ りんご
14	土	鶏そぼろ軟飯 大根と小松菜の煮物 玉ねぎと人参のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ だいこん こまつな にんじん
16	月	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 バナナ 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ こまつな バナナ
17	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 かぼちゃと大根の煮物 人参と豆腐のみそ汁 煮リンゴ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ	こめ かたくりこ	キャベツ だいこん かぼちゃ にんじん りんご わかめ
18	水	食パンスティック 鶏ひき肉と人参煮 キャベツとチンゲン菜の煮物 玉ねぎとわかめのスープ バナナ 麦茶	菜めし軟飯 麦茶	とりむね	しょくばん かたくりこ こめ	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ わかめ バナナ こまつな
19	木	鶏ひき肉入りうどん きゅうりとキャベツの煮物 人参とお麩の煮物 ヨーグルト 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト きなこ	うどん かたくりこ やきふ さとう こめ	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん
20	金	軟飯 鮭と麩の煮物 人参とわかめの煮物 白菜とチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	さけ かつおぶし	こめ やきふ かたくりこ	にんじん わかめ はくさい チンゲンサイ バナナ
21	土	鶏そぼろ軟飯 さつま芋とキャベツの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト パルメザンチーズ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	にんじん キャベツ こまつな
24	火	軟飯 白身魚のみそ煮 さつま芋とブロッコリーの煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	キャベツ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	にんじん ブロッコリー こまつな キャベツ
25	水	食パンスティック 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとブロッコリーのスープ バナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね かつおぶし	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ
26	木	軟飯 鶏ひき肉の煮物 チンゲン菜ときゅうりの煮物 人参と豆腐のスープ バナナ 麦茶	じゃがいものみそ煮 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ	こめ やきふ かたくりこ じゃがいも	チンゲンサイ きゅうり にんじん バナナ
27	金	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 小松菜ときゅうりの煮物 きゃべつと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	ホットケーキ 麦茶	とりむね ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	にんじん きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ
28	土	軟飯 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参とひじきの煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりむね おぎみそ ヨーグルト しらすばし	こめ かたくりこ やきふ さとう	こまつな にんじん わかめ たまねぎ
30	月	軟飯 白身魚のみそ煮 人参とひじきの煮物 わかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ ヨーグルト きなこ	こめ かたくりこ やきふ さとう	たまねぎ にんじん ひじき わかめ

個人差はありますが、離乳食から栄養素の40～70%をとるようになります。
食べられる食材の数も増え、食べ物の大きさが大人により近づくため、大人の料理から食材を取り分けて作る
「取り分け離乳食」が便利になります。
フリージングやベビーフード、電子レンジなどを利用するのもおすすめです。
他にも、食事をするときは足が床についているほうが姿勢が安定してあごや舌に力が入りやすくなります。
食べるときはベビーチェアを使うのが望ましいでしょう。

【11月の平均値（離乳食後期）】

※給食とおやつ
◇エネルギー : 243kcal
◇たんぱく質 : 10.9g
◇脂質 : 2.1g
◇カルシウム : 88g
◇塩分相当量 : 0.3g

献立作成者
栄養士 松上 睦