

給食献立表

令和7年11月

離乳後期

美園おひさま保育園

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	土	鶏そぼろ軟飯 大根と人参の煮物 小松菜とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト チーズ	こめ さとう	たまねぎ だいこん にんじん こまつな わかめ
4	火	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん わかめ かんてん かぼちゃ
5	水	食パンスティック 人参のそぼろ煮 じゃが芋とキャベツの煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	鮭青菜軟飯 麦茶	とりむね さけ	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ バナナ こまつな
6	木	鶏ひき肉入り煮込みうどん きゅうりと人参の煮物 キャベツのトマト煮 ヨーグルト 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん さとう こめ さつまいも	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ トマト
7	金	軟飯 白身魚の青のり煮 大根とかぼちゃの煮物 人参と小松菜のすまし汁 煮りんご 麦茶	ひじきおかか軟飯 麦茶	かれい かつおぶし	こめ かたくりこ	たまねぎ あおりのり だいこん かぼちゃ にんじん こまつな りんご ひじき
8	土	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 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	うどん かたくりこ さとう こめ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん
10	月	軟飯 白身魚のトマト煮 じゃが芋とキャベツの煮物 白菜とお麴のスープ オレンジゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ	たまねぎ トマト キャベツ はくさい オレンジジュース かんてん
11	火	軟飯 鶏肉団子のコーンクリーム煮 白菜と人参の煮物 キャベツとかぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ コーン はくさい にんじん キャベツ かぼちゃ
12	水	食パンスティック 人参のツナ煮 さつま芋とかぶの煮物 小松菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	しらすわかめ軟飯 麦茶	まぐろ とうふ、ちりめんじゃこ	しよくばん かたくりこ さつまいも こめ	にんじん たまねぎ かぶ こまつな バナナ わかめ
13	木	わかめ煮込みうどん 大根のツナ煮 白菜と豆腐の煮物 ヨーグルト 麦茶	じゃが芋のり軟飯 麦茶	まぐろ とうふ、ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん はくさい わかめ あおりのり
14	金	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 大根と人参の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁 煮りんご 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ さつまいも	こまつな たまねぎ だいこん にんじん キャベツ りんご
15	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 さとう	たまねぎ だいこん こまつな にんじん
17	月	軟飯 白身魚のおろし煮 じゃが芋ときゅうりの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	人参軟飯 麦茶	かれい とうふ、むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	だいこん きゅうり こまつな りんごジュース かんてん にんじん
18	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎスープ ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ
19	水	軟飯 じゃが芋のツナ煮 キャベツと小松菜の煮物 玉ねぎと人参のスープ バナナ 麦茶	おかか青菜軟飯 麦茶	まぐろ かつおぶし	こめ じゃがいも かたくりこ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん バナナ
20	木	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋とキャベツの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう しよくばん	ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ バナナ
21	金	煮込みうどん 鶏ひき肉とキャベツひじき煮 さつま芋と大根の煮物 煮りんご 麦茶	ほうれん草とチーズ軟飯 麦茶	とりむね チーズ	うどん かたくりこ さつまいも こめ	たまねぎ にんじん キャベツ ひじき だいこん りんご ほうれんそう
22	土	鶏そぼろ軟飯 さつま芋とキャベツの煮物 人参と小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	しらす野菜軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト ちりめんじゃこ	こめ さつまいも さとう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう
25	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 ぶどうゼリー 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ とうふ	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ ブロッコリー こまつな ぶどうジュース かんてん かぼちゃ
26	水	食パンスティック 鶏肉団子と白菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	青のりツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	はくさい にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー バナナ あおりのり
27	木	軟飯 鶏肉団子と青梗菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう さつまいも	チンゲンサイ にんじん きゅうり たまねぎ
28	金	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とお麴の煮物 キャベツと小松菜の煮物 煮りんご 麦茶	おかかチーズ軟飯 麦茶	むぎみそ とりむね チーズ かつおぶし	うどん やきふ、かたくりこ こめ	たまねぎ キャベツ こまつな りんご
29	土	コーンクリーム軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 じゃが芋と小松菜の煮物 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 じゃがいも さとう	コーン にんじん こまつな たまねぎ

食事の環境づくり🍴🌸

食事をと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。手づかみ食へは前歯でかみ取る練習、一口量の感覚、食具（スプーン・フォークなど）を使う準備になります。手づかみ食べがうまくできない乳児を温かく見守れるような対策（シートを敷くなど）を心がけましょう。この時期は遊びも活発になってきます、食事時間はテレビやおもちゃなどを片付けて食卓で食事に集中できる環境作りも大切な一つです。

11月の平均値（離乳後期）

※給食＋おやつ

◇エネルギー：258cal

◇たんぱく質：11.0g

◇脂質：2.0g

◇カルシウム：80g

◇塩分相当量：0.4g



管理栄養士 小林 弘子