



令和8年11月分離乳食献立表



いろは保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
2	16	月	ミルクまたは ローアップミルク	軟飯 ポークチャップ おかか和え すまし汁	みそ粥 豆腐ステーキ 挽肉スープ	ぶた肉,かつお節,豆腐,みそ, わかめ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,ほうれんそう,キャ ベツ,えのき,ねぎ
	17	火	ミルクまたは ローアップミルク	軟飯 かれいのみぞれ焼き きゃべつともやしの海苔和え みそ汁	チーズリゾット 人参甘煮 大根のスープ	かれい,のり,油揚げ,かつお 節,チーズ,みそ	胚芽米,油,砂糖	だいこん,ねぎ,しょうが,キャ ベツ,もやし,にんじん,なめこ
4	18	水	ミルクまたは ローアップミルク	軟飯 シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	オニオンリゾット ポテトスープ スティックチーズ	ツナ缶,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン, かき,りんご,レタス,きゅうり
5	19	木	りんご果汁	軟飯 ビビンバ風野菜炒め さわやかレモン漬け わかめスープ	ほうれん草リゾット 白菜のコンソメ煮 人参のスープ	ぶた肉,わかめ,みそ	胚芽米,油,砂糖,小麦粉	りんご果汁,にんにく,しょう が,もやし,ほうれんそう,にん じん,はくさい,レモン,たまね ぎ
6	20	金	ヨーグルト	軟飯 松風焼き キャベツのしらす和え すまし汁	人参粥 キャベツのくたくた煮 みかん	ヨーグルト,とり肉,卵,しらす, わかめ,かつお節,みそ	胚芽米,パン粉,砂糖,油,焼き ふ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょ うが,キャベツ,みかん
7	21	土	バナナ	焼きそば 胡瓜やわらか煮 麦茶	菜飯粥 玉葱のだし煮 ヨーグルト	ぶた肉,あおのり,かつお節, ヨーグルト	中華めん,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,も やし,キャベツ,きゅうり
9	30	月	ミルクまたは ローアップミルク	軟飯 煮魚 もやしと人参のおかか和え みそ汁	野菜たっぷりにゅうめん 白桃缶	かれい,かつお節,卵,みそ	胚芽米,じゃがいも,そうめん, 油	もやし,にんじん,たまねぎ,ね ぎ,はくさい,こまつな,白桃缶
13	24	金・ 火	ミルクまたは ローアップミルク	もみじ軟飯 小松菜のツナマヨ和え スティックチーズ けんちん汁	青菜粥 人参のスープ 13日 柿 24日 みかん缶	ツナ缶,チーズ,豆腐,かつお 節	胚芽米,さといも,砂糖	にんじん,こまつな,だいこん, ねぎ,たまねぎ 13日 かき 24日 みかん缶
11	25	水	りんご果汁	食パン ポトフ カリフラワーサラダ みかん	野菜リゾット じゃがいものコンソメ煮 かぶのスープ	とり肉	食パン,じゃがいも,砂糖,胚 芽米	りんご果汁,にんじん,キャベ ツ,かぶ,カリフラワー,レタス, きゅうり,みかん,たまねぎ
12	26	木	ヨーグルト	軟飯 麻婆豆腐 胡瓜のもみ漬け 春雨スープ	人参粥 小松菜ソテー 豆腐スープ	ヨーグルト,豆腐,ぶた肉,か つお節,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,普 通はるさめ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょ うが,きゅうり,こまつな
10	27	火・ 金	ミルクまたは ローアップミルク	軟飯 鶏挽肉の甘ダレ和え 白菜と胡瓜の甘酢和え みそ汁	食パン かぼちゃの甘煮 白菜のスープ	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,食 パン	しょうが,はくさい,もやし,キャ ベツ,ねぎ,かぼちゃ
14	28	土	バナナ	スパゲティミートソース スティックチーズ 麦茶	わかめ粥 野菜スープ ヨーグルト	ぶた肉,チーズ,ヨーグルト	スパゲッティ,小麦粉,バター, 油,砂糖,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん, ピーマン

◆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。