

# 11月離乳食 5~6か月頃献立表 (初期)

令和5年  
若葉保育園

日付		献立名
1	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
2	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし
4	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
6	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
7	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし
8	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
9	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
10	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、大根の煮つぶし
11	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、チンゲン菜の煮つぶし
13	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、小松菜の煮つぶし
14	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
15	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
16	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
17	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
18	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、キャベツの煮つぶし
20	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、大根の煮つぶし
21	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、小松菜の煮つぶし
22	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、チンゲン菜の煮つぶし
24	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、白菜の煮つぶし
25	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
27	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
28	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐とかぼちゃの煮つぶし、人参の煮つぶし
29	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、大根の煮つぶし
30	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし

# 11月離乳食 7~8か月頃献立表 (中期)

令和5年  
若葉保育園

日付		献立名	主な材料
1	水	おかゆ、野菜スープ 豆腐と人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、豆腐、人参、じゃが芋、オレンジ
2	木	おかゆ、野菜スープ しらすと玉ねぎの煮物、白菜の煮物、煮りんご	米、しらす、玉ねぎ、白菜、りんご、砂糖
4	土	おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、オレンジ	米、ささみ、人参、玉ねぎ、オレンジ
6	月	おかゆ、野菜スープ かれいと玉ねぎの煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ	米、かれい、玉ねぎ、南瓜、オレンジ
7	火	おかゆ、野菜スープ ささみとキャベツの煮物、ブロッコリーの煮物、バナナ	米、ささみ、キャベツ、ブロッコリー、バナナ
8	水	おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、ほうれん草の煮物、オレンジ	米、豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、オレンジ
9	木	おかゆ、野菜スープ ささみとじゃが芋の煮物、ほうれん草の煮物、煮りんご	米、ささみ、じゃが芋、ほうれん草、りんご、砂糖
10	金	おかゆ、野菜スープ しらすとほうれん草の煮物、大根の煮物、オレンジ	米、しらす、ほうれん草、大根、オレンジ
11	土	おかゆ、野菜スープ 豆腐と大根の煮物、チンゲン菜の煮物、バナナ	米、豆腐、大根、チンゲン菜、バナナ
13	月	おかゆ、野菜スープ かれいと人参の煮物、小松菜の煮物、オレンジ	米、かれい、人参、小松菜、オレンジ
14	火	おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、ほうれん草の煮物、バナナ	米、ささみ、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ
15	水	おかゆ、野菜スープ 豆腐とキャベツの煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、豆腐、キャベツ、じゃが芋、オレンジ
16	木	おかゆ、野菜スープ かれいと玉ねぎの煮物、さつま芋の煮物、煮りんご	米、かれい、玉ねぎ、さつま芋、りんご、砂糖
17	金	おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ	米、ささみ、人参、南瓜、オレンジ
18	土	おかゆ、野菜スープ しらすと玉ねぎの煮物、キャベツの煮物、バナナ	米、しらす、玉ねぎ、キャベツ、バナナ
20	月	おかゆ、野菜スープ ささみと白菜の煮物、大根の煮物、オレンジ	米、ささみ、白菜、大根、オレンジ
21	火	おかゆ、野菜スープ かれいと大根の煮物、小松菜の煮物、バナナ	米、かれい、大根、小松菜、バナナ
22	水	おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、チンゲン菜の煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、チンゲン菜、オレンジ
24	金	おかゆ、野菜スープ しらすと人参の煮物、白菜の煮物、オレンジ	米、しらす、人参、白菜、オレンジ
25	土	おかゆ、野菜スープ しらすと玉ねぎの煮物、人参の煮物、バナナ	米、しらす、玉ねぎ、人参、バナナ
27	月	おかゆ、野菜スープ かれいと小松菜の煮物、さつま芋の煮物、オレンジ	米、かれい、小松菜、さつま芋、オレンジ
28	火	おかゆ、野菜スープ ささみとかぼちゃの煮物、人参の煮物、バナナ	米、ささみ、南瓜、人参、バナナ
29	水	おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、大根の煮物、オレンジ	米、豆腐、玉ねぎ、大根、オレンジ
30	木	おかゆ、野菜スープ 豆腐とキャベツの煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご	米、豆腐、キャベツ、じゃが芋、りんご、砂糖

# 11月離乳食 9~11か月頃献立表(後期)

令和5年  
若葉保育園

日付	昼食	主な材料	午後のおやつ
1 水	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚ひき肉と人参の煮物、ふかし芋、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、食パン、バター	シュガートースト 麦茶
2 木	軟飯、白菜の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック、煮りんご	米、白菜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、りんご、ヨーグルト、バナナ、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶
4 土	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と人参の煮物、きゅうりスティック、オレンジ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
6 月	軟飯、かぼちゃの味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック、オレンジ	米、南瓜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、うどん、キャベツ	煮込みうどん 麦茶
7 火	食パン、玉ねぎのスープ 鶏肉とキャベツの煮物、ゆでブロッコリー、バナナ	食パン、玉ねぎ、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 ブロッコリー、バナナ、米、しらす、小松菜	しらすと小松菜のおにぎり 麦茶
8 水	軟飯、ほうれん草のすまし汁 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋、オレンジ	米、ほうれん草、豚肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
9 木	軟飯、ほうれん草のスープ 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮、人参スティック 煮りんご	米、ほうれん草、豚肉、じゃが芋、砂糖、ケチャップ 片栗粉、人参、りんご ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
10 金	軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいと人参の煮物、大根スティック、オレンジ	米、ほうれん草、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
11 土	味噌煮込みうどん、人参スティック、バナナ	うどん、豚肉、人参、大根、味噌、砂糖、バナナ 米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
13 月	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、きゅうりスティック、オレンジ	米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、さつま芋	ふかし芋 麦茶
14 火	トマトスパゲティ、ほうれん草のスープ 人参スティック、バナナ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 ほうれん草、人参、バナナ、米、しらす	しらすおにぎり 麦茶
15 水	軟飯、花魁のすまし汁 鶏肉とキャベツの煮物、ふかし芋、オレンジ	米、花魁、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
16 木	軟飯、さつま芋の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、大根スティック、煮りんご	米、さつま芋、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、りんご、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
17 金	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、ふかしかぼちゃ オレンジ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、味噌、砂糖 片栗粉、南瓜、オレンジ、さつま芋、バター、牛乳	さつま芋もち 麦茶
18 土	軟飯、キャベツのスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、きゅうりスティック、バナナ	米、キャベツ、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、マカロニ、きな粉	きな粉マカロニ 麦茶
20 月	軟飯、大根の味噌汁 鶏肉と白菜の煮物、人参スティック、オレンジ	米、大根、味噌、鶏肉、白菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ツナ、キャベツ、小麦粉、サラダ油	お好み焼き 麦茶
21 火	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと大根の煮物、ふかし芋、バナナ	米、小松菜、味噌、かれい、大根、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、バター、小麦粉、スキムミルク	クッキー 麦茶
22 水	軟飯、チンゲン菜のスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック、オレンジ	米、チンゲン菜、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、しらす、チーズ	カルシウムトースト 麦茶
24 金	軟飯、白菜のスープ 豚ひき肉と人参のケチャップ煮、ふかし芋 オレンジ	米、白菜、豚ひき肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ バナナ、ヨーグルト	バナナヨーグルト 麦茶
25 土	軟飯、大根の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック、バナナ	米、大根、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
27 月	軟飯、麩の味噌汁 かれいと小松菜の煮物、さつま芋スティック、オレンジ	米、麩、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
28 火	煮込みうどん、人参スティック、バナナ	うどん、豚肉、南瓜、大根、味噌、砂糖 人参、バナナ、米、しらす	しらすおにぎり 麦茶
29 水	軟飯、豆腐の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、きゅうりスティック、オレンジ	米、豆腐、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、ホットケーキMIX、チーズ	チーズパン 麦茶
30 木	軟飯、ミルクスープ ささみとキャベツの煮物、人参スティック 煮りんご	米、牛乳、じゃが芋、ささみ、キャベツ、砂糖 片栗粉、人参、りんご ホットケーキMIX、牛乳、ほうれん草、いちごジャム	若葉ホットケーキ 麦茶

# 11月離乳食 12~18か月頃献立表 (完了期)

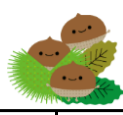
令和5年  
若葉保育園

日付	午前おやつ	昼食	主な材料	午後のおやつ	1日の栄養価 (乳児)					
					E	kcal	F	g	g	
1	水	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚ひき肉と人参の煮物、ふかし芋、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、食パン、バター、牛乳	シュガートースト 牛乳	E	464	kcal	F	14.8	g
					P	16.5	g	Nacl	0.9	g
2	木	マンナビスケット 牛乳 軟飯、白菜の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック、煮りんご	米、白菜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、りんご、ヨーグルト、バナナ、きな粉、牛乳	きな粉ヨーグルト 麦茶	E	337	kcal	F	5	g
					P	14.8	g	Nacl	0.7	g
4	土	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と人参の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	413	kcal	F	11.7	g
					P	15.5	g	Nacl	0.7	g
6	月	マンナビスケット 牛乳 軟飯、かぼちゃの味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック、オレンジ	米、南瓜、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、うどん、キャベツ、牛乳	煮込みうどん 牛乳	E	368	kcal	F	6.7	g
					P	16.6	g	Nacl	0.9	g
7	火	マンナウエハース 牛乳 食パン、玉ねぎのスープ 鶏肉とキャベツの煮物、ゆでブロッコリー、バナナ	食パン、玉ねぎ、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 ブロッコリー、バナナ、米、しらす、小松菜、牛乳	しらすと小松菜のおにぎり 麦茶	E	260	kcal	F	8.1	g
					P	12.8	g	Nacl	0.7	g
8	水	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、ほうれん草のすまし汁 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋、オレンジ	米、ほうれん草、豚肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	353	kcal	F	9	g
					P	14.2	g	Nacl	0.3	g
9	木	マンナビスケット 牛乳 軟飯、ほうれん草のスープ 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮、人参スティック 煮りんご	米、ほうれん草、豚肉、じゃが芋、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	409	kcal	F	9.5	g
					P	16.2	g	Nacl	0.6	g
10	金	マンナウエハース 牛乳 軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいと人参の煮物、大根スティック、オレンジ	米、ほうれん草、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	391	kcal	F	7.8	g
					P	15.9	g	Nacl	1	g
11	土	野菜ハイハイ牛乳 味噌煮込みうどん、人参スティック、バナナ	うどん、豚肉、人参、大根、味噌、砂糖、バナナ 米、かつお節、牛乳	おかかおにぎり 牛乳	E	403	kcal	F	9.3	g
					P	14.8	g	Nacl	0.5	g
13	月	マンナビスケット 牛乳 軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、さつま芋、牛乳	ふかし芋 牛乳	E	380	kcal	F	7.5	g
					P	16.1	g	Nacl	0.6	g
14	火	マンナウエハース 牛乳 トマトスパゲティ、ほうれん草のスープ 人参スティック、バナナ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 ほうれん草、人参、バナナ、米、しらす、牛乳	しらすおにぎり 麦茶	E	403	kcal	F	8.5	g
					P	15.5	g	Nacl	0.5	g
15	水	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、花魁のすまし汁 鶏肉とキャベツの煮物、ふかし芋、オレンジ	米、花魁、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	425	kcal	F	11.7	g
					P	16.6	g	Nacl	0.7	g
16	木	マンナビスケット 牛乳 軟飯、さつま芋の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、大根スティック、煮りんご	米、さつま芋、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、りんご、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	324	kcal	F	5.3	g
					P	13.6	g	Nacl	0.7	g
17	金	マンナウエハース 牛乳 軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、ふかしかぼちゃ オレンジ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、味噌、砂糖 片栗粉、南瓜、オレンジ、さつま芋、バター、牛乳	さつま芋もち 牛乳	E	470	kcal	F	15.1	g
					P	17	g	Nacl	0.5	g
18	土	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、キャベツのスープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、きゅうりスティック バナナ	米、キャベツ、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、マカロニ、きな粉、牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	E	432	kcal	F	12.7	g
					P	17.1	g	Nacl	0.5	g
20	月	マンナビスケット 牛乳 軟飯、大根の味噌汁 鶏肉と白菜の煮物、人参スティック、オレンジ	米、大根、味噌、鶏肉、白菜、砂糖、片栗粉、人参 オレンジ、ツナ、キャベツ、小麦粉、サラダ油、牛乳	お好み焼き 牛乳	E	404	kcal	F	11.9	g
					P	16.6	g	Nacl	0.9	g
21	火	マンナウエハース 牛乳 軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと大根の煮物、ふかし芋、バナナ	米、小松菜、味噌、かれい、大根、砂糖 片栗粉、じゃが芋、バナナ バター、小麦粉、スキムミルク、牛乳	クッキー 牛乳	E	458	kcal	F	13.4	g
					P	17.5	g	Nacl	0.7	g
22	水	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、チンゲン菜のスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック オレンジ	米、チンゲン菜、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 片栗粉、人参、オレンジ 食パン、しらす、チーズ、牛乳	カルシウムトースト 牛乳	E	427	kcal	F	11.6	g
					P	19.1	g	Nacl	0.9	g
24	金	マンナウエハース 牛乳 軟飯、白菜のスープ 豚ひき肉と人参のケチャップ煮、ふかし芋 オレンジ	米、白菜、豚ひき肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ バナナ、ヨーグルト、牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	E	361	kcal	F	9.6	g
					P	13.4	g	Nacl	0.4	g
25	土	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、大根の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック、バナナ	米、大根、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、米、かつお節	おかかおにぎり 牛乳	E	462	kcal	F	11.4	g
					P	17.1	g	Nacl	0.7	g
27	月	マンナビスケット 牛乳 軟飯、麩の味噌汁 かれいと小松菜の煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、麩、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	427	kcal	F	8.2	g
					P	17.9	g	Nacl	1	g
28	火	マンナウエハース 牛乳 煮込みうどん、人参スティック、バナナ	うどん、豚肉、南瓜、大根、味噌、砂糖 人参、バナナ、米、しらす、牛乳	しらすおにぎり 麦茶	E	362	kcal	F	6	g
					P	13.5	g	Nacl	0.7	g
29	水	野菜ハイハイ牛乳 軟飯、豆腐の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、豆腐、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 きゅうり、ホットケーキMIX、チーズ、牛乳	チーズパン 牛乳	E	439	kcal	F	13	g
					P	18.1	g	Nacl	1	g
30	木	マンナビスケット 牛乳 軟飯、ミルクスープ ささみとキャベツの煮物、人参スティック 煮りんご	米、牛乳、じゃが芋、ささみ、キャベツ、砂糖 片栗粉、人参、りんご ホットケーキMIX、牛乳、ほうれん草、いちごジャム	若葉ホットケーキ 牛乳	E	409	kcal	F	9.5	g
					P	16.2	g	Nacl	0.6	g





# 11月の献立表



<旬の食材>  
さつまいも、椎茸、しめじ  
梨、柿、鮭

<今月のお誕生日献立>  
11月30日(木)



令和5年  
若葉保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			1日の栄養価 (乳児)		1日の栄養価 (幼児)	
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal
1	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、玉ねぎとわかめの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の磯辺和え、柿	シュガートースト 牛乳	味噌、豚ひき肉、厚揚げ 牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 砂糖、片栗粉 食パン、バター	玉ねぎ、わかめ、人参 小松菜、キャベツ、のり、柿	E 515 kcal P 19.2 g F 17 g NaCl 1.5 g	E 570 kcal P 20.9 g F 17.4 g NaCl 1.7 g	
2	木	マンナビスケット 牛乳	ごはん、白菜の味噌汁 赤魚の竜田揚げ ひじきマヨサラダ、りんご	きな粉ヨーグルト 麦茶	味噌、赤魚、ヨーグルト きな粉、スキムミルク 牛乳	米、片栗粉、サラダ油 マヨドレ、砂糖、黒砂糖	白菜、人参、生姜、ひじき きゅうり、玉ねぎ、コーン りんご、バナナ	E 421 kcal P 15.8 g F 11 g NaCl 1.2 g	E 447 kcal P 17.1 g F 10.2 g NaCl 1.4 g	
4	土	アンパンマン せんべい 牛乳	納豆チャーハン、わかめスープ 切干大根のナムル、ゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	納豆、豚ひき肉、牛乳	米、ごま油、ゼリーの素 ホットケーキMIX、黒砂糖	人参、玉ねぎ、わかめ きゅうり、切干大根	E 472 kcal P 15.9 g F 14.1 g NaCl 1.3 g	E 519 kcal P 17.1 g F 13.7 g NaCl 1.5 g	
6	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、かぼちゃの味噌汁 あじのかぼやき 高野豆腐の煮物 ゼリー(幼児)、オレンジ(乳児)	焼きそば 牛乳	味噌、あじ、高野豆腐 ウインナー、牛乳	米、片栗粉、サラダ油 砂糖、ゼリー(幼児) 中華麺	南瓜、玉ねぎ、人参 グリーンピース オレンジ(乳児)キャベツ、にら	E 498 kcal P 21.8 g F 14 g NaCl 1.9 g	E 547 kcal P 25.1 g F 13.7 g NaCl 2.2 g	
7	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	超熟ロール、野菜のスープ お豆腐グラタン ブロッコリーのサラダ、バナナ	しらすと青菜の おにぎり 麦茶	豆腐、鶏肉、牛乳 チーズ、しらす	超熟ロール、サラダ油 マカロニ、小麦粉、バター パン粉、砂糖、米	水菜、玉ねぎ マッシュルーム、コーン、パセリ ブロッコリー、キャベツ 人参、バナナ、小松菜	E 464 kcal P 16.5 g F 15.5 g NaCl 1.3 g	E 528 kcal P 18.1 g F 15.8 g NaCl 1.6 g	
8	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、ほうれん草としめじのすまし汁 レバーのかりん揚げ 小松菜とささみのサラダ、柿	ゼリー ウエハース 牛乳	豚レバー、ささみ 牛乳	米、片栗粉、サラダ油 砂糖、ゼリーの素 ウエハース	ほうれん草、しめじ、生姜 パセリ、小松菜、玉ねぎ、柿	E 466 kcal P 19.5 g F 14 g NaCl 0.9 g	E 502 kcal P 20.9 g F 13.3 g NaCl 1.0 g	
9	木	マンナビスケット 牛乳	ポークカレー、ほうれん草のスープ 水菜とコーンのサラダ、りんご	マシュマロおこし 牛乳	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油 カレー粉、小麦粉、バター マシュマロ、コーンフレーク	にんにく、生姜、人参 玉ねぎ、ほうれん草、水菜 コーン、キャベツ、りんご	E 496 kcal P 15.2 g F 16.1 g NaCl 1.3 g	E 545 kcal P 16.0 g F 16.3 g NaCl 1.5 g	
10	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	麦ごはん、具だくさん味噌汁 さんまの塩焼き 青菜の納豆和え、オレンジ	高野豆腐の かりんとう 牛乳	味噌、油揚げ、さんま 納豆、かつお節、高野豆腐 豆乳、牛乳	米、押麦、砂糖、サラダ油	人参、大根、しめじ、ごぼう もやし、ほうれん草 わかめ、オレンジ	E 471 kcal P 21 g F 19.5 g NaCl 1.4 g	E 552 kcal P 25.3 g F 23.8 g NaCl 1.7 g	
11	土	アンパンマン せんべい 牛乳	味噌煮込みうどん 厚揚げと青菜の炒め物、バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	味噌、豚肉、厚揚げ ツナ、牛乳	うどん、サラダ油、米、ごま	大根、人参、長ねぎ えのき、チンゲン菜 コーン、バナナ、ゆかり	E 469 kcal P 18.1 g F 12.8 g NaCl 1.3 g	E 511 kcal P 19.2 g F 12.2 g NaCl 1.5 g	
13	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、小松菜と高野豆腐の味噌汁 さばのカレームニエル かみかみサラダ オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	大学芋 牛乳	高野豆腐、味噌、さば 牛乳	米、カレー粉、小麦粉 サラダ油、マヨドレ、砂糖、ごま ゼリー(幼児)、さつま芋	小松菜、きゅうり、切干大根 人参、オレンジ(乳児)	E 550 kcal P 17.2 g F 21.1 g NaCl 1.2 g	E 640 kcal P 19.4 g F 24.5 g NaCl 1.3 g	
14	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	スパゲティミートソース ほうれん草とえのきのスープ ひじきと大豆のサラダ、バナナ	わかめおにぎり カリカリ小魚 麦茶	豚ひき肉、大豆、煮干し 牛乳	スパゲティ、サラダ油 砂糖、米、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶 パセリ、ほうれん草、えのき ひじき、きゅうり、バナナ わかめご飯の素	E 465 kcal P 17.5 g F 11.6 g NaCl 1.2 g	E 503 kcal P 18.5 g F 10.4 g NaCl 1.4 g	
15	水	アンパンマン せんべい 牛乳	さけの混ぜ寿司、わかめと花魁のすまし汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の白和え、ジョア(マスカット)	カトルカール 牛乳	鮭、鶏肉、豆腐、味噌 ジョア、卵、牛乳	米、花魁、砂糖、片栗粉 サラダ油、小麦粉、バター	きゅうり、コーン、わかめ 生姜、にんにく、ほうれん草 キャベツ、人参、レモン果汁	E 654 kcal P 27.5 g F 27.2 g NaCl 1.5 g	E 762 kcal P 33.1 g F 31.3 g NaCl 1.7 g	
16	木	マンナビスケット 牛乳	ごはん、さつま芋と玉ねぎの味噌汁 赤魚のねぎソースかけ 根菜の煮物、りんご	ぶどうフルーチェ ウエハース 麦茶	味噌、赤魚、油揚げ 牛乳	米、さつま芋、片栗粉 サラダ油、ごま油、砂糖 フルーチェ、ウエハース	玉ねぎ、長ねぎ、大根 人参、グリーンピース りんご	E 423 kcal P 15.4 g F 10.5 g NaCl 1.3 g	E 441 kcal P 16.3 g F 9.0 g NaCl 1.5 g	
17	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	麻婆豆腐丼、にらともやしのスープ かぼちゃの甘露煮、オレンジ	ピースパイ 牛乳	豚ひき肉、豆腐、味噌 牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 片栗粉、さつま芋 バター、ぎょうざの皮	玉ねぎ、生姜、にんにく 万能ねぎ、にら、もやし 南瓜、オレンジ	E 568 kcal P 19.4 g F 19.7 g NaCl 1.1 g	E 635 kcal P 21.4 g F 20.4 g NaCl 1.3 g	
18	土	アンパンマン せんべい 牛乳	ウインナーピラフ、キャベツのスープ マセドアンサラダ、ゼリー	きな粉マカロニ 牛乳	ウインナー、きな粉、牛乳	米、さつま芋、マヨドレ サラダ油、砂糖 ゼリーの素、マカロニ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり	E 454 kcal P 12 g F 12.6 g NaCl 1 g	E 494 kcal P 11.9 g F 12.0 g NaCl 1.1 g	
20	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、大根と油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	お好み焼き 牛乳	味噌、油揚げ、鶏肉 かつお節、ツナ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、サラダ油 ゼリー(幼児)マヨドレ	大根、人参、白菜 キャベツ、オレンジ(乳児) 長ねぎ、青のり	E 433 kcal P 18.5 g F 13.6 g NaCl 1.2 g	E 485 kcal P 19.9 g F 13.5 g NaCl 1.4 g	
21	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、切干大根とわかめの味噌汁 あじのマヨネーズ焼き 厚揚げのカレー風炒め、バナナ	ごまクッキー 牛乳	味噌、あじ、厚揚げ 豚ひき肉、卵 スキムミルク、牛乳	米、マヨドレ、サラダ油 カレー粉、バター、砂糖 小麦粉、ごま	切干大根、わかめ、玉ねぎ パセリ、小松菜、人参 バナナ	E 551 kcal P 21.9 g F 22.2 g NaCl 1.2 g	E 611 kcal P 24.7 g F 23.7 g NaCl 1.4 g	
22	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、チンゲン菜のスープ 豚肉のバーベキュー炒め ひじき入りポテトサラダ、柿	カルシウム トースト 牛乳	豚肉、ハム、しらす チーズ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 マヨドレ、食パン、ごま	チンゲン菜、人参、玉ねぎ 赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、ひじき、枝豆 コーン、柿、青のり	E 510 kcal P 20.3 g F 17.8 g NaCl 1.6 g	E 567 kcal P 22.4 g F 18.5 g NaCl 1.9 g	
24	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ウインナーカレー、白菜のスープ カラフルサラダ、りんご	フルーツヨーグルト 麦茶	豚ひき肉、ウインナー 牛乳、ヨーグルト スキムミルク	米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉 バター、砂糖	生姜、にんにく、人参 玉ねぎ、トマト缶、白菜 コーン、きゅうり、枝豆 りんご、バナナ、みかん缶	E 451 kcal P 14 g F 14.9 g NaCl 1.4 g	E 487 kcal P 14.4 g F 14.2 g NaCl 1.6 g	
25	土	アンパンマン せんべい 牛乳	豚肉のうま煮丼、大根と人参の味噌汁 がんもの煮物、バナナ	はりはりおにぎり 牛乳	豚肉、味噌、がんも、牛乳	米、サラダ油、砂糖 片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 大根、しめじ、バナナ 切干大根、塩昆布	E 544 kcal P 21.2 g F 16.3 g NaCl 1.5 g	E 610 kcal P 21.2 g F 16.3 g NaCl 1.5 g	
27	月	マンナビスケット 牛乳	麦ごはん、麩とわかめの味噌汁 さばの照り焼き 青菜の納豆チーズ和え オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	豆腐ドーナツ 牛乳	味噌、さば、納豆 チーズ、豆腐、牛乳	米、押麦、麩、砂糖 ゼリー(幼児)、グラニュー糖 ホットケーキMIX、サラダ油	わかめ、小松菜、人参 オレンジ(乳児)	E 557 kcal P 22.5 g F 21.6 g NaCl 1.5 g	E 642 kcal P 25.2 g F 24.1 g NaCl 1.8 g	
28	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ほうとう風うどん ほうれん草のごま和え、バナナ	高野豆腐入り 炊き込みご飯 麦茶	味噌、豚肉、油揚げ 豚ひき肉、高野豆腐 牛乳	うどん、砂糖、ごま、米	南瓜、人参、大根、えのき 万能ねぎ、ほうれん草 もやし、バナナ、しめじ	E 425 kcal P 17 g F 9.2 g NaCl 1.2 g	E 452 kcal P 17.1 g F 7.2 g NaCl 1.4 g	
29	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、なめこと豆腐の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの和え物、柿	コーンチーズパン 牛乳	味噌、豆腐、鶏肉 ハム、チーズ、牛乳	米、ごま油、砂糖 ホットケーキMIX	なめこ、長ねぎ、ひじき きゅうり、人参、柿、コーン	E 477 kcal P 20.2 g F 16 g NaCl 1.6 g	E 531 kcal P 22.7 g F 16.8 g NaCl 1.9 g	
30	木	マンナビスケット 牛乳	バターコーンライス、ミルクスープ ささみフライ コールスローサラダ、ゼリー	若葉ロール ジョア (マスカット)	ベーコン、牛乳、ささみ 卵、生クリーム、ジョア	米、バター、じゃが芋、小麦粉 パン粉、サラダ油、砂糖 マヨドレ、ゼリーの素、グラニュー糖	玉ねぎ、コーン、パセリ 青のり、きゅうり、キャベツ 人参、ほうれん草、みかん缶、黄桃缶	E 624 kcal P 21.6 g F 23.2 g NaCl 1.3 g	E 693 kcal P 23.6 g F 24.9 g NaCl 1.5 g	



# 11月の補食献立表



令和5年  
若葉保育園

日付		献立名
1	水	ゆかりおにぎり
2	木	わかめおにぎり
6	月	おかかおにぎり
7	火	バナナ
8	水	ゆかりおにぎり
9	木	わかめおにぎり
10	金	しらすおにぎり
13	月	おかかおにぎり
14	火	バナナ
15	水	ゆかりおにぎり
16	木	わかめおにぎり
17	金	しらすおにぎり
20	月	おかかおにぎり
21	火	バナナ
22	水	ゆかりおにぎり
24	金	しらすおにぎり
27	月	おかかおにぎり
28	火	バナナ
29	水	ゆかりおにぎり
30	木	わかめおにぎり