11月　　🍁保育園離乳食献立表🍁　　所沢市立保育園　　2026年

| | 7，8か月頃 | | 9～11ヵ月頃 | | 12～18ヵ月頃 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日（曜） | 午　前 | 午　後 | 午　前 | 午　後 | 午　前 | 午　後 |
| 2日（月） | 5倍粥<br>かれいのクリーム煮<br>小松菜のいそ煮<br>じゃがいもと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | 納豆粥<br>小松菜と人参のすまし汁<br>煮プルーン<br>ミルク | 3倍粥<br>かれいのクリーム煮<br>小松菜のいそあえ<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | 納豆粥<br>小松菜と人参のみそ汁<br>煮プルーン<br>ミルク | 軟飯<br>赤魚のマヨネーズ焼き<br>いそあえ<br>なめこのみそ汁 | 子ぎつねすし<br>小松菜と人参のみそ汁<br>プルーン<br>牛乳 |
| 4日（水） | 5倍粥<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>きゅうりのやわらか煮<br>かぶのすまし汁<br>ミルク | そぼろ粥<br>なすと玉ねぎのすまし汁<br>ほぐしみかん<br>ミルク | 3倍粥<br>高野豆腐の煮物<br>きゅうりのごまからめ<br>かぶのみそ汁<br>ミルク | そぼろ粥<br>なすと玉ねぎのみそ汁<br>みかん<br>ミルク | 軟飯<br>高野豆腐の煮物<br>きゅうりのごまがらめ<br>かぶと油揚げのみそ汁 | そぼろおにぎり<br>なすのみそ汁<br>みかん<br>牛乳 |
| 5日（木） | 5倍粥<br>なすのそぼろ煮<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>わかめと人参のスープ<br>ミルク | ゆでかぼちゃ<br>そうめんスープ<br>ミルク | 3倍粥<br>なすのそぼろ煮<br>キャベツサラダ<br>わかめと人参のスープ<br>ミルク | ゆでかぼちゃ<br>そうめんスープ<br>ミルク | 軟飯<br>豚肉となすのオイスターソース炒め<br>豆苗ともやしのナムル<br>わかめスープ | ゆでかぼちゃ<br>そうめんスープ<br>牛乳 |
| 6日（金） | 5倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>玉ねぎと麸のすまし汁<br>ミルク | 人参パン粥<br>米粉シチュー<br>煮りんご<br>ミルク | 3倍粥<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>玉ねぎと麸のみそ汁<br>ミルク | 人参ジャムサンド<br>米粉シチュー<br>煮りんご<br>ミルク | 軟飯<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>玉ねぎと麸のみそ汁 | いちごジャムサンド<br>米粉シチュー<br>煮りんご<br>牛乳 |
| 7日（土） | うどんナポリタン<br>ほうれん草のスープ<br>煮りんご<br>ミルク | ミルクパン粥<br>コーンスープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク | うどんナポリタン<br>ほうれん草のスープ<br>煮りんご<br>ミルク | カリカリトースト<br>コーンスープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク | スパゲッティナポリタン<br>ほうれん草のスープ<br>煮りんご | ねじりパン<br>コーンスープ<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳 |
| 9日（月） | 5倍粥<br>ふわふわ肉団子のオニオンソースかけ<br>きゅうりと人参のやわらか煮<br>大根とほうれん草のすまし汁<br>ミルク | しらす粥<br>豆腐とわかめのすまし汁<br>ほうれん草と人参のやわらか煮<br>ミルク | 3倍粥<br>肉団子のオニオンソースかけ<br>野菜スティック<br>大根とほうれん草のみそ汁<br>ミルク | しらす粥<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>ほうれん草のおひたし<br>ミルク | 軟飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>ごぼうサラダ<br>大根と長ねぎのみそ汁 | しらすおにぎり<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>ほうれん草のおひたし<br>牛乳 |
| 10日（火） | パン粥<br>さつまいものそぼろ煮<br>きゅうりのコーン煮<br>ジュリアンスープ<br>ミルク | ひじき粥<br>チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁<br>煮りんご<br>ミルク | カリカリトースト<br>さつまいものそぼろ煮<br>きゅうりのコーン煮<br>ジュリアンスープ<br>ミルク | ひじき粥<br>チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁<br>煮りんご<br>ミルク | 食パン<br>さつまいものグラタン<br>きゅうりとコーンのあえもの<br>ジュリアンスープ | ひじきごはんのおにぎり<br>チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁<br>煮りんご<br>牛乳 |
| 11日（水） | 5倍粥<br>ホキのくず煮<br>小松菜と人参のやわらか煮<br>キャベツと麸のすまし汁<br>ミルク | 焼うどん風<br>小松菜と玉ねぎのすまし汁<br>ほぐしみかん<br>ミルク | 3倍粥<br>ホキの煮つけ<br>小松菜のえのきあえ<br>キャベツと麸のみそ汁<br>ミルク | 焼うどん<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁<br>みかん<br>ミルク | 軟飯<br>ほきのカレー揚げ<br>小松菜のえのきあえ<br>生揚げと玉ねぎのみそ汁 | 焼きそば<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁<br>みかん<br>牛乳 |
| 12日（木） | 5倍粥<br>ふわふわ肉団子<br>ほうれん草と人参のやわらか煮<br>白菜と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | チーズパン粥<br>ミルクスープ<br>つぶしバナナ<br>ミルク | 3倍粥<br>肉団子の甘辛煮<br>ほうれん草のごまあえ<br>白菜と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | チーズトースト<br>ミルクスープ<br>バナナ<br>ミルク | 軟飯<br>肉団子の甘辛煮<br>おからの炒り煮<br>白菜と玉ねぎのみそ汁 | チーズトースト<br>ミルクスープ<br>バナナ<br>牛乳 |
| 13日（金） | 5倍粥<br>春雨と鶏肉の煮物<br>きゅうりのやわらか煮<br>豆腐スープ<br>ミルク | ミルクパン粥<br>キャベツと人参のすまし汁<br>プラマンジェ<br>ミルク | 3倍粥<br>春雨と豚肉の煮物<br>きゅうりスティック<br>豆腐スープ<br>ミルク | ホットケーキ<br>キャベツと人参のみそ汁<br>プラマンジェ<br>ミルク | 軟飯<br>マーボー春雨<br>きゅうりの塩ナムル<br>豆腐スープ | ホットケーキ<br>キャベツと人参のみそ汁<br>プラマンジェ<br>牛乳 |
| 14日（土） | 5倍粥<br>じゃがいもと鶏肉のトマト煮<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>ほうれん草のスープ<br>ミルク | パン粥<br>ツナとほうれん草のスープ<br>ほぐしみかん<br>ミルク | 3倍粥<br>じゃがいもと鶏肉のトマト煮<br>キャベツサラダ<br>ほうれん草のスープ<br>ミルク | カリカリトースト<br>ツナとほうれん草のスープ<br>みかん<br>ミルク | ミルクハヤシライス<br>キャベツの和風サラダ<br>ほうれん草のスープ | カリカリトースト<br>ツナとほうれん草のスープ<br>みかん<br>牛乳 |
| 16日（月） | 5倍粥<br>鮭のくず煮<br>野菜のやわらか煮<br>キャベツと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | 青菜粥<br>かぼちゃと玉ねぎのすまし汁<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク | 3倍粥<br>鮭の煮つけ<br>ポテトサラダ<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | 青菜粥<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク | 軟飯<br>鮭のてりやき<br>スパゲティサラダ<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁 | 菜めしおにぎり<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳 |
| 17日（火） | 5倍粥<br>レバーのトマト煮<br>小松菜と人参のやわらか煮<br>じゃがいもと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | きなこパン粥<br>チキンスープ<br>煮プルーン<br>ミルク | 3倍粥<br>レバーのトマト煮<br>小松菜のごまあえ<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | きなこトースト<br>チキンスープ<br>煮プルーン<br>ミルク | 軟飯<br>レバーのケチャップだれ<br>ごまあえ<br>じゃがいもとにらのみそ汁 | きなこトースト<br>チキンスープ<br>プルーン<br>牛乳 |
| 18日（水） | けんちんうどん<br>キャベツのおかか煮<br>ミルク | 青のり粥<br>豆腐とキャベツのすまし汁<br>人参のチーズ煮<br>ミルク | けんちんうどん<br>キャベツのおかかあえ<br>ミルク | 青のり粥<br>豆腐とキャベツのみそ汁<br>人参のチーズ煮<br>ミルク | けんちんうどん<br>キャベツと塩昆布のあえもの | 五平餅風おやき<br>豆腐とキャベツのみそ汁<br>人参のチーズ煮<br>牛乳 |
| 19日（木） | 5倍粥<br>ふわふわつくね煮<br>ブロッコリーのコーン煮<br>人参と麸のすまし汁<br>ミルク | さつまいもの茶巾<br>春雨スープ<br>煮りんご<br>ミルク | 3倍粥<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーのコーン煮<br>人参と麸のみそ汁<br>ミルク | さつまいもの茶巾<br>春雨スープ<br>煮りんご<br>ミルク | 軟飯<br>おから入りハンバーグ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>もやしと麸のみそ汁 | 大学芋<br>春雨スープ<br>煮りんご<br>牛乳 |
| 20日（金） | 5倍粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>ひじきと野菜のやわらか煮<br>ほうれん草と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | ミルクパン粥<br>ツナとチンゲン菜のスープ<br>ほぐしみかん<br>ミルク | 3倍粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>ひじきサラダ<br>ほうれん草と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | ホットケーキ<br>ツナとチンゲン菜のスープ<br>みかん<br>ミルク | 軟飯<br>からあげ<br>ひじきサラダ<br>ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 | ホットビスケット<br>ツナとチンゲン菜のスープ<br>みかん<br>牛乳 |
| 21日（土） | ミートうどん<br>ブロッコリーのスープ<br>煮りんご<br>ミルク | そぼろ粥<br>じゃがいもと人参のすまし汁<br>つぶしバナナ<br>ミルク | ミートうどん<br>ブロッコリーのスープ<br>煮りんご<br>ミルク | そぼろ粥<br>じゃがいもと人参のみそ汁<br>バナナ<br>ミルク | ミートスパゲッティ<br>ブロッコリーのスープ<br>煮りんご | そぼろおにぎり<br>じゃがいもと人参のみそ汁<br>バナナ<br>牛乳 |
| 24日（火） | 5倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>野菜のやわらか煮<br>ほうれん草のスープ<br>ミルク | ビーフンスープ<br>大根と人参のやわらか煮<br>つぶしバナナ<br>ミルク | 3倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>サイコロサラダ<br>ほうれん草のスープ<br>ミルク | ビーフンスープ<br>大根と人参の煮物<br>バナナ<br>ミルク | ミルクカレー<br>わかめサラダ<br>ほうれん草のスープ | ビーフンスープ<br>大根と人参の煮物<br>バナナ<br>牛乳 |
| 25日（水） | 5倍粥<br>鮭のおろし煮<br>小松菜と人参のやわらか煮<br>じゃがいもと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | トマトリゾット<br>ツナと小松菜のスープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク | 3倍粥<br>鮭のおろし煮<br>小松菜のおひたし<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | トマトリゾット<br>ツナと小松菜のスープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク | 軟飯<br>さばの塩焼き<br>高野豆腐のふくめ煮<br>小松菜のおひたし<br>じゃがいもと長ねぎのみそ汁 | チキンライス<br>ツナと小松菜のスープ<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳 |
| 26日（木） | 5倍粥<br>豆腐の野菜あんかけ<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>わかめと麸のすまし汁<br>ミルク | きなこ粥<br>鶏とキャベツのすまし汁<br>ほぐしみかん<br>ミルク | 3倍粥<br>豆腐の野菜あんかけ<br>青ゆでブロッコリー<br>わかめと麸のみそ汁<br>ミルク | マカロニきなこ<br>鶏とキャベツのみそ汁<br>みかん<br>ミルク | 軟飯<br>生揚げと野菜の炒め煮<br>青ゆでブロッコリー<br>わかめと麸のみそ汁 | マカロニのきなこあえ<br>鶏とキャベツのみそ汁<br>みかん<br>牛乳 |
| 27日（金） | 5倍粥<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>白菜の人参のやわらか煮<br>かぶのすまし汁<br>ミルク | ツナパン粥<br>かぼちゃのスープ<br>プラマンジェ<br>ミルク | 3倍粥<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>白菜のおひたし<br>かぶのみそ汁<br>ミルク | ツナトースト<br>かぼちゃのスープ<br>プラマンジェ<br>ミルク | 軟飯<br>里芋と鶏肉の煮物<br>白菜の塩昆布あえ<br>きのこのみそ汁 | ツナサンド<br>かぼちゃのスープ<br>プラマンジェ<br>牛乳 |
| 28日（土） | 煮込みうどん<br>じゃがいものチーズ煮<br>つぶしバナナ<br>ミルク | わかめ粥<br>じゃがいもと人参のすまし汁<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>ミルク | 煮込みうどん<br>じゃがいものチーズ煮<br>バナナ<br>ミルク | わかめ粥<br>じゃがいもと人参のみそ汁<br>高野豆腐の煮物<br>ミルク | きつねうどん<br>じゃがいものチーズ煮<br>バナナ | 塩昆布おにぎり<br>じゃがいもと人参のみそ汁<br>高野豆腐の煮物<br>牛乳 |
| 30日（月） | 5倍粥<br>ふわふわ肉団子と人参の煮物<br>ほうれん草のやわらか煮<br>大根と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | ゆでさつまいも<br>ライススープ<br>煮りんご<br>ミルク | 3倍粥<br>肉団子と人参の煮物<br>ほうれん草のごまあえ<br>大根と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク | ゆでさつまいも<br>ライススープ<br>煮りんご<br>ミルク | 軟飯<br>鶏肉と人参のさっぱり煮<br>ほうれん草の白あえ<br>大根と長ねぎのみそ汁 | ふかし芋<br>ライススープ<br>煮りんご<br>牛乳 |