

2025年度

11月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	焼き鳥丼 きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／三温糖／菓子 パン	鶏もも肉／花かつお／ 煮干しだし／牛乳	玉葱／長葱／にんじん ／キャベツ／にら／え のきたけ／大根／バナ ナ	牛乳 菓子パン	1杯分 - 618 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.7 g
4 18 月	ちゃんぽん お芋のサラダ ウインナー バナナ	中華めん(生)／三温糖 ／かたくり粉／菜の花 &紅花油／さつまいも ／精白米／おむぎ (押麦)	牛乳／豚小間肉／ウイ ンナー／焼きのり	キャベツ／もやし／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／にんじん／ピー マン／かぼちゃ／きゅ うり／バナナ／梅(塩 漬)	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	1杯分 - 672 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.8 g
5 火	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 納豆和え 味噌汁	精白米／おむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 &紅花油／食パン／ソ フトタイプマーガリン	鶏もも肉／挽きわり納 豆／煮干しだし／油揚 げ／牛乳／青のり	にんにく／パセリ／に んじん／ほうれんそう ／キャベツ／小松菜／ えのきたけ	牛乳 青のりトースト	1杯分 - 560 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 1.9 g
6 20 木	カレーライス フレンチサラダ スープ	精白米／おむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／じゃがいも／オリ ーブ油／バター／三温糖 ／ブレミックス粉(※ト ケイ用)	豚小間肉／ツナ缶／牛 乳	にんにく／玉葱／にん じん／キャベツ／きゅ うり／大根／万能葱	牛乳 ココアパンケーキ	1杯分 - 692 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.7 g 食塩相当 2.4 g
7 21 金	ロールパン カジキのソテー チキンサラダ スープ バナナ	ロールパン／菜の花& 紅花油／三温糖／ごま 油／白ごま(すり)／ 薄力粉／バター	かじき／鶏ささ身／牛 乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／玉葱／まい たけ／水菜／バナナ	牛乳 ドーナツ	1杯分 - 516 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.6 g
8 22 土	煮込みうどん じゃが芋青のり チーズ	うどん(ゆで)／じゃが いも／菓子パン	豚小間肉／青のり／ チーズ／牛乳	にんじん／大根／長葱 ／ほうれんそう	牛乳 菓子パン	1杯分 - 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.6 g
10 17 月	ごはん 松風焼き 大根の豆腐煮 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おむぎ(押 麦)／パン粉／三温糖 ／ごま油／白ごま(い り)／かたくり粉	鶏ひき肉／絞り豆腐／ 干ひじき(スルス缶、 乾)／木綿豆腐／煮干 しだし／生わかめ／油 揚げ／ヨーグルト	にんじん／しめじ／長 葱／しょうが／大根／ キャベツ／キウイフ ルーツ／みかん缶／バ ナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.3 g
11 25 火	焼きそば ナムル スープ キウイフルーツ	蒸し中華めん／菜の花 &紅花油／ごま(い り)／上白糖／じゃが いも／さつまいも／三 温糖	豚小間肉／青のり／絹 ごし豆腐／油揚げ／牛 乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／もやし／生しい たけ(菌床栽培、生)／ ピーマン／ほうれんそ う／キウイフルーツ	牛乳 さつま芋茶巾	1杯分 - 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 1.8 g
12 26 水	マーボー丼 春雨サラダ スープ	精白米／おむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／三温糖／ごま油／か たくり粉／はるさめ／ 白ごま(いり)／薄力 粉	豚ひき肉／押し豆腐／ 牛乳／きな粉	にんにく／にんじん／ 長葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／きゅう り／キャベツ／もやし ／しめじ	牛乳 きな粉クッキー	1杯分 - 688 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 31.5 g 食塩相当 1.5 g
13 27 木	ジャムサンド 豆腐サラダ シチュー	食パン／いちごジャム ／三温糖／オリーブ油 ／紅花油／じゃが芋／ マーガリン／薄力粉／ ホールコーン缶／精白 米／おむぎ／白ごま	木綿豆腐／まぐろ缶詰 (油漬フレーク付)／鶏も も肉／牛乳／スキムミ ルク	キャベツ／きゅうり／ にんじん／玉葱／パセ リ	ほうじ茶 五平もち	1杯分 - 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.6 g
14 28 金	ごはん 鮭の生姜焼き ふろふき大根 味噌汁	精白米／おむぎ(押 麦)／菜の花&紅花油 ／かたくり粉／三温糖 ／とうもろこし(玄穀)	鮭／豚ひき肉／煮干し だし／絹ごし豆腐／牛 乳	しょうが／キャベツ／ 長葱／にんじん	牛乳 ぼっぴこーん	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.7 g
19 水 誕 生 会	ごはん 油淋鶏 パブリカサラダ 味噌汁	精白米／おむぎ(押 麦)／かたくり粉／菜 の花&紅花油／三温糖 ／オリーブ油／パイ シート	鶏もも肉／ツナ缶／煮 干しだし／絹ごし豆腐 ／牛乳	しょうが／長葱／赤 ピーマン／黄ピーマン ／キャベツ／えのきた け／キウイフルーツ	牛乳 シュガーパイ	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.7 g 食塩相当 1.3 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

2025年度

11月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		6カ月（初期）		7～9カ月頃（中期）		10～13カ月頃（後期）		14～15カ月頃（完了前期）	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 15 29 (土)	午 前 食	つぶしがゆ スープ ささみペースト 人参ペースト	米 鶏ささみ 玉葱 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 人参煮	米 ニラ えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ	軟飯 味噌汁 ささみ煮 人参煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ バナナ	ごはん 味噌汁 ささみ煮 人参煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 人参 きゃべつ バナナ
	午 後 食			煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ えのき 大根 ニラ	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ えのき 大根 ニラ	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ えのき 大根 ニラ
4 18 (火)	午 前 食	煮込みうどん ささみペースト さつま芋ペースト	うどん もやし 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 さつま芋	煮込みうどん ささみ煮 さつま芋煮	うどん もやし 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 さつま芋	煮込みうどん ささみ煮 さつま芋煮 バナナ	うどん もやし 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 さつま芋 バナナ	煮込みうどん ささみ煮 さつま芋煮 バナナ	うどん もやし 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 さつま芋 バナナ
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 麴の含め煮 いんげん煮	ごはん ニラ えのき 大根 麴 玉葱 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 麴の含め煮 いんげん煮	ごはん ニラ えのき 大根 麴 玉葱 いんげん 人参	おにぎり いんげん 味噌汁	米 いんげん 人参 ニラ えのき 大根
5 (水)	午 前 食	つぶしがゆ スープ 白身魚ペースト きゃべつペースト	米 白身魚 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 きゃべつ煮	米 小松菜 えのき 人参 白身魚 玉葱 きゃべつ ほうれん草	軟飯 味噌汁 白身魚煮 きゃべつ煮	米 小松菜 えのき 人参 白身魚 玉葱 きゃべつ ほうれん草	ごはん 味噌汁 鶏のパン粉焼き きゃべつ煮	米 小松菜 えのき 人参 鶏もも肉 きゃべつ ほうれん草
	午 後 食			パン スープ 納豆煮 さつま芋煮	パン きゃべつ 長葱 しめじ 納豆 玉葱 さつま芋	パン スープ 納豆煮 さつま芋煮	パン きゃべつ 長葱 しめじ 納豆 玉葱 さつま芋	パン さつま芋煮 スープ	パン さつま芋 きゃべつ 長葱 しめじ
6 20 (木)	午 前 食	つぶしがゆ スープ ささみペースト 人参ペースト	米 鶏ささみ 玉葱 人参	おかゆ 味噌汁 カレー風肉じゃが きゃべつ煮	米 大根 人参 万能葱 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが きゃべつ煮	米 大根 人参 万能葱 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	カレーライス きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きゃべつ きゅうり 大根 人参 万能葱
	午 後 食			にゅうめん 三色煮 かぼちゃ煮	そうめん 人参 大根 しめじ 長葱 麴 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ	にゅうめん 三色煮 かぼちゃ煮 バナナ	そうめん 人参 大根 しめじ 長葱 麴 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ バナナ	にゅうめん かぼちゃ煮 バナナ	そうめん 人参 大根 しめじ 長葱 かぼちゃ バナナ
7 21 (金)	午 前 食	パンがゆ スープ 白身魚ペースト きゃべつペースト	パン 白身魚 玉葱 きゃべつ	パン スープ 白身魚煮 人参煮	パン 玉葱 舞茸 水菜 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	パン スープ 白身魚煮 人参煮 バナナ	パン 玉葱 舞茸 水菜 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ バナナ	パン スープ カジキのソテー 人参煮 バナナ	パン 玉葱 舞茸 水菜 カジキ 人参 きゃべつ バナナ
	午 後 食			おかゆ 味噌汁 ささみ煮 いんげん煮	米 もやし 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 椎茸 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 いんげん煮	米 もやし 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 椎茸 いんげん 人参	おにぎり いんげん煮 味噌汁	米 いんげん 人参 もやし 大根 長葱
8 22 (土)	午 前 食	煮込みうどん ささみペースト じゃが芋ペースト	うどん 人参 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 青のり
	午 後 食			雑炊 ほうれん草煮	米 人参 長葱 じゃが芋 ほうれん草 人参	雑炊 ほうれん草煮	米 人参 長葱 じゃが芋 ほうれん草 人参	雑炊 ほうれん草煮	米 人参 長葱 じゃが芋 ほうれん草 人参

日 (曜日)		6カ月 (初期)		7～9カ月頃 (中期)		10～13カ月頃 (後期)		14～15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
10 17 (月)	午前 食	つぶしがゆ スープ 豆腐ペースト 大根ペースト	米 豆腐 玉葱 大根	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 大根煮	米 きゃべつ わかめ 長葱 豆腐 玉葱 大根 人参	軟飯 味噌汁 豆腐煮 大根煮	米 きゃべつ わかめ 長葱 豆腐 玉葱 大根 人参	ごはん 味噌汁 松風焼き 大根煮	米 きゃべつ わかめ 長葱 鶏ひき肉 豆腐 人参 しめじ 長葱 ひじき 大根 人参
	午後 食			にゅうめん 白身魚煮 ピーマン煮	そうめん もやし しめじ 長葱 人参 白身魚煮 玉葱 ピーマン きゃべつ 人参	にゅうめん 白身魚煮 ピーマン煮 バナナ	そうめん もやし しめじ 長葱 人参 白身魚煮 玉葱 ピーマン きゃべつ 人参 バナナ	にゅうめん ピーマン煮 バナナ	そうめん もやし しめじ 長葱 人参 ピーマン きゃべつ 人参 バナナ
11 25 (火)	午前 食	煮込みうどん ささみペースト ほうれん草ペースト	うどん じゃが芋 豆腐 もやし 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草	煮込みうどん そばろ煮 ほうれん草煮	うどん じゃが芋 豆腐 もやし 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 人参	煮込みうどん そばろ煮 ほうれん草煮	うどん じゃが芋 豆腐 もやし 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 人参	煮込みうどん そばろ煮 ほうれん草煮	うどん じゃが芋 豆腐 もやし 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 人参
	午後 食			おかゆ 味噌汁 納豆煮 さつま芋煮	米 豆腐 長葱 小松菜 納豆 玉葱 さつま芋	軟飯 味噌汁 納豆煮 さつま芋煮	米 豆腐 長葱 小松菜 納豆 玉葱 さつま芋	おにぎり さつま芋煮 味噌汁	米 さつま芋 豆腐 長葱 小松菜
12 26 (水)	午前 食	つぶしがゆ スープ 豆腐ペースト きゃべつペースト	米 豆腐 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮	米 もやし 長葱 しめじ 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮	米 もやし 長葱 しめじ 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 きゃべつ煮	米 もやし 長葱 しめじ 豚ひき肉 豆腐 人参 長葱 椎茸 きゃべつ きゅうり
	午後 食			煮込みうどん 白身魚煮 大根煮	うどん 人参 しめじ 長葱 さつま芋 白身魚 玉葱 大根 人参	煮込みうどん 白身魚煮 大根煮	うどん 人参 しめじ 長葱 さつま芋 白身魚 玉葱 大根 人参	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 しめじ 長葱 さつま芋 大根 人参
13 27 (木)	午前 食	パンがゆ スープ ささみペースト じゃが芋ペースト	パン 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋	パン じゃが芋煮 ミルクシチュー	パン じゃが芋 グリンピース 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋	パン じゃが芋煮 ミルクシチュー	パン じゃが芋 グリンピース 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋	パン じゃが芋煮 シチュー	パン じゃが芋 グリンピース 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋
	午後 食			おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 きゃべつ煮	米 じゃが芋 きくらげ チンゲン菜 麩 玉葱 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 きゃべつ煮	米 じゃが芋 きくらげ チンゲン菜 麩 玉葱 きゃべつ きゅうり	おにぎり きゃべつ煮 味噌汁	米 きゃべつ きゅうり じゃが芋 きくらげ チンゲン菜
14 28 (金)	午前 食	つぶしがゆ スープ 白身魚ペースト 大根ペースト	米 白身魚 玉葱 大根	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 大根煮	米 長葱 豆腐 人参 白身魚 玉葱 大根 人参	軟飯 味噌汁 白身魚煮 大根煮	米 長葱 豆腐 人参 白身魚 玉葱 大根 人参	ごはん 味噌汁 鮭の生姜焼き 大根煮	米 長葱 豆腐 人参 鮭 大根 人参
	午後 食			煮込みうどん 納豆煮 じゃが芋煮	うどん 豆腐 小松菜 えのき 人参 納豆 玉葱 じゃが芋 グリンピース	煮込みうどん 納豆煮 じゃが芋煮	うどん 豆腐 小松菜 えのき 人参 納豆 玉葱 じゃが芋 グリンピース	煮込みうどん じゃが芋煮	うどん 豆腐 小松菜 えのき 人参 じゃが芋 グリンピース
19 (水)	午前 食	つぶしがゆ スープ 豆腐ペースト きゃべつペースト	米 豆腐 玉葱 きゃべつ	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮	米 豆腐 長葱 えのき 豆腐 玉葱 きゃべつ 赤・黄ピーマン	軟飯 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮	米 豆腐 長葱 えのき 豆腐 玉葱 きゃべつ 赤・黄ピーマン	ごはん 味噌汁 油淋鶏 きゃべつ煮	米 豆腐 長葱 えのき 鶏もも肉 きゃべつ 赤・黄ピーマン
	午後 食			にゅうめん 納豆煮 人参煮	そうめん 豆腐 椎茸 ニラ 人参 納豆 玉葱 人参 きゅうり	にゅうめん 納豆煮 人参煮	そうめん 豆腐 椎茸 ニラ 人参 納豆 玉葱 人参 きゅうり	にゅうめん 人参煮	そうめん 豆腐 椎茸 ニラ 人参 人参 きゅうり

*都合により献立を変更する場合があります。