

11月 献立表 離乳食(完了期)

2025 年 11 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	鶏だしうどん(完了期) 小松菜の和え物(完了期)		鶏もも肉	干しいたけ、にんじん、こまつな、ぶなしめじ	うどん	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 134kcal たんぱく質 8.2g 脂質 1.6g 炭水化物 24.7g 塩分 0.7g
4 火	マーボー丼風がゆ(完了期) 人参のナムル(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、りょくとうもやし、にんじん、バナナ	うるち米、さつまいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 196kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.9g 炭水化物 32.7g 塩分 1.0g
5 水	三色がゆ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ	エネルギー 154kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.0g 炭水化物 29.6g 塩分 0.9g
6 木	ちゃんぽんうどん(完了期) さつま芋のそぼろあんかけ(完了期) オレンジ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、バレンシアオレンジ	うどん、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華だし、水、本みりん、かつおだし	エネルギー 202kcal たんぱく質 10.9g 脂質 3.1g 炭水化物 35.3g 塩分 1.2g
7 金	軟飯(完了期) 白身魚のうま煮(完了期) 人参のきんぴら風(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	ホキ、乾燥わかめ、絹ごし豆腐	にんじん、青ピーマン、えのきたけ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 143kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.1g 炭水化物 28.0g 塩分 0.6g
10 月	肉みそうどん(完了期) 大根サラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん	うどん、さつまいも	米みそ、本みりん、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 145kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.1g 炭水化物 23.1g 塩分 0.6g
11 火	すき焼き丼風がゆ(完了期) かぼちゃサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	はくさい、干しいたけ、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 141kcal たんぱく質 7.3g 脂質 1.4g 炭水化物 27.2g 塩分 0.4g
12 水	トマトソースパスタ(完了期) パンプキンサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、さつまいも、じゃがいも	トマトケチャップ、コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 177kcal たんぱく質 9.1g 脂質 1.3g 炭水化物 36.9g 塩分 0.6g
13 木	さつま芋入りがゆ(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) 豚汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	干しひじき、豚もも肉、木綿豆腐	きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん	うるち米、さつまいも、さといも	水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし	エネルギー 189kcal たんぱく質 8.2g 脂質 1.8g 炭水化物 37.6g 塩分 0.5g
14 金	超熟ロールパン(離) ポトフ(完了期) キャベツサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 132kcal たんぱく質 8.2g 脂質 2.2g 炭水化物 24.2g 塩分 0.8g
15 土	白身魚とトマトのパスタ(完了期) パンプキンサラダ(完了期)		ホキ	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、さつまいも	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ	エネルギー 119kcal たんぱく質 7.1g 脂質 0.8g 炭水化物 23.0g 塩分 0.3g
17 月	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) すまし汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	にんじん、青ピーマン、たまねぎ	うるち米、さといも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 181kcal たんぱく質 8.3g 脂質 1.9g 炭水化物 34.5g 塩分 0.5g
18 火	ピビンバ風がゆ(完了期) ブロッコリーの和え物(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ブロッコリー、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 165kcal たんぱく質 6.7g 脂質 3.9g 炭水化物 28.1g 塩分 0.4g
19 水	食パン(離) 鶏肉のケチャップ煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) 豆腐スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	食パン、さつまいも	トマトケチャップ、水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 155kcal たんぱく質 7.8g 脂質 3.2g 炭水化物 26.5g 塩分 1.2g
20 木	具沢山がゆ(完了期) 魚の出汁煮(完了期) お吸い物(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ホキ、絹ごし豆腐	こまつな、干しいたけ、ほうれんそう、えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 144kcal たんぱく質 10.9g 脂質 2.0g 炭水化物 22.6g 塩分 0.7g
21 金	ナポリタン風がゆ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉、ツナ缶	青ピーマン、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも、さつまいも	水、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 185kcal たんぱく質 7.5g 脂質 3.2g 炭水化物 33.8g 塩分 0.7g

22 土	野菜たっぷりうどん(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)		豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、に んじん、青ピーマン、きゅうり	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華だ し、水	エネルギー 136kcal たんぱく質 7.7g 脂質 1.2g 炭水化物 25.8g 塩分 1.1g
25 火	鶏井風がゆ(完了期) キャベツとしらすの和え物(完了 期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐、しらす 干し	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし、こいく ちしょうゆ、本みりん	エネルギー 124kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.1g 炭水化物 17.8g 塩分 1.1g
26 水	そぼろがゆ(完了期) キャベツサラダ(完了期) 野菜スープ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、チンゲンサイ、ぶなしめじ	うるち米、じゃがいも、さつま いも	水、トマトケチャップ、こ いくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 119kcal たんぱく質 2.9g 脂質 0.4g 炭水化物 28.6g 塩分 0.6g
27 木	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) わかめのみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、乾燥わ かめ	にんじん、たまねぎ、えのき たけ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本 みりん、かつおだし、米 みそ	エネルギー 163kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.2g 炭水化物 27.4g 塩分 0.4g
28 金	食パン(離) 白身魚のやわらか煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	ホキ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、かぼちゃ、にんじん	食パン、さつまいも、じゃが いも	こいくちしょうゆ、水、本 みりん、コンソメ	エネルギー 130kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.6g 炭水化物 24.3g 塩分 1.2g
29 土	コンソメリゾット(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期)		豚もも肉	にんじん、たまねぎ、きゅう り、ブロッコリー	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくち しょうゆ	エネルギー 131kcal たんぱく質 7.4g 脂質 1.1g 炭水化物 24.6g 塩分 0.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です