# 11月　献立表　離乳食（完了期）

2026 年　11 月

ユリアへきなんこども園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 昼食 | おやつ<br>（○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 | |
| 2<br>月 | 軟飯(完了期)<br>豚肉と野菜のうま煮(完了期)<br>コロコロサラダ(完了期)<br>バナナ(離) | ○人参スティック(離)<br>◎じゃが芋スティック(離) | 豚もも肉、木綿豆腐 | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、バナナ | うるち米、じゃがいも | 水、米みそ、こいくちしょうゆ | エネルギー　177kcal<br>たんぱく質　8.5g<br>脂質　2.1g<br>炭水化物　33.6g<br>塩分　0.1g |
| 4<br>水 | ミートスパゲッティ(完了期)<br>ポテトサラダ(完了期)<br>オレンジ(離) | ○じゃが芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | 豚ひき肉、ツナ缶 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、バレンシアオレンジ | スパゲッティ、じゃがいも | コンソメ、水、こいくちしょうゆ | エネルギー　215kcal<br>たんぱく質　10.9g<br>脂質　7.1g<br>炭水化物　30.2g<br>塩分　0.3g |
| 5<br>木 | ひじきがゆ(完了期軟飯)<br>キャベツの和え物(完了期)<br>豚汁(完了期) | ○人参スティック(離)<br>◎さつま芋スティック(離) | 豚もも肉、木綿豆腐 | さやえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう | うるち米、さつまいも | 水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ | エネルギー　183kcal<br>たんぱく質　8.1g<br>脂質　1.7g<br>炭水化物　35.8g<br>塩分　0.4g |
| 6<br>金 | 食パン(離)<br>白身魚の煮付け(完了期)<br>せん野菜サラダ(完了期)<br>チキンスープ(完了期) | ○じゃが芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | ホキ、ツナ缶、鶏もも肉 | きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん | 食パン、じゃがいも | 水、こいくちしょうゆ、コンソメ | エネルギー　161kcal<br>たんぱく質　12.3g<br>脂質　4.8g<br>炭水化物　19.7g<br>塩分　0.9g |
| 9<br>月 | 軟飯(完了期)<br>豚肉と野菜のうま煮(完了期)<br>かぼちゃサラダ(完了期)<br>バナナ(離) | ○さつま芋スティック(離)<br>◎かぼちゃスティック(離) | 豚もも肉、木綿豆腐 | たまねぎ、はくさい、干ししいたけ、かぼちゃ、ブロッコリー（生）、バナナ | うるち米、さつまいも | 水、こいくちしょうゆ | エネルギー　204kcal<br>たんぱく質　9.3g<br>脂質　2.3g<br>炭水化物　40.0g<br>塩分　0.1g |
| 10<br>火 | 超熟ロールパン(離)<br>白身魚の出汁煮(完了期)<br>野菜スープ(完了期) | ○人参スティック(離)<br>◎じゃが芋スティック(離) | ホキ | たまねぎ、トマト、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ | 超熟ロールパン、じゃがいも | かつおだし、コンソメ、水 | エネルギー　94kcal<br>たんぱく質　5.7g<br>脂質　1.1g<br>炭水化物　18.4g<br>塩分　0.5g |
| 11<br>水 | 人参がゆ(完了期)<br>春雨スープ(完了期) | ○さつま芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | 絹ごし豆腐 | にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ | うるち米、はるさめ、さつまいも | 水、こいくちしょうゆ、かつおだし、コンソメ | エネルギー　111kcal<br>たんぱく質　3.1g<br>脂質　1.1g<br>炭水化物　23.2g<br>塩分　1.4g |
| 12<br>木 | 軟飯(完了期)<br>豚肉と野菜のうま煮(完了期)<br>すまし汁(完了期)<br>オレンジ(離) | ○人参スティック(離)<br>◎じゃが芋スティック(離) | 豚もも肉、木綿豆腐 | にんじん、青ピーマン、たまねぎ、バレンシアオレンジ | 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　166kcal<br>たんぱく質　9.0g<br>脂質　2.0g<br>炭水化物　30.8g<br>塩分　0.2g |
| 13<br>金 | 食パン(離)<br>白身魚の煮付け(完了期)<br>ポテトスープ(完了期) | ○さつま芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | メルルーサ | たまねぎ、にんじん | 食パン、じゃがいも、さつまいも | 水、こいくちしょうゆ、コンソメ | エネルギー　115kcal<br>たんぱく質　6.8g<br>脂質　1.6g<br>炭水化物　20.5g<br>塩分　1.8g |
| 16<br>月 | 中華丼風がゆ(完了期)<br>人参サラダ(完了期)<br>バナナ(離) | ○人参スティック(離)<br>◎じゃが芋スティック(離) | 木綿豆腐、豚もも肉 | たまねぎ、はくさい、干ししいたけ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、バナナ | うるち米、緑豆はるさめ、じゃがいも | 水、こいくちしょうゆ | エネルギー　186kcal<br>たんぱく質　8.3g<br>脂質　3.4g<br>炭水化物　33.2g<br>塩分　0.1g |
| 17<br>火 | 豆腐がゆ(完了期)<br>具沢山みそ汁(完了期)<br>オレンジ(離) | ○じゃが芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、だいこん、バレンシアオレンジ | うるち米、じゃがいも | 水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ | エネルギー　115kcal<br>たんぱく質　3.7g<br>脂質　1.0g<br>炭水化物　24.1g<br>塩分　0.3g |
| 18<br>水 | コンソメリゾット(完了期)<br>きゅうりのサラダ(完了期) | ○人参スティック(離)<br>◎さつま芋スティック(離) | 豚もも肉 | たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり、にんじん | じゃがいも、うるち米、さつまいも | 水、コンソメ、こいくちしょうゆ | エネルギー　169kcal<br>たんぱく質　7.1g<br>脂質　1.3g<br>炭水化物　34.5g<br>塩分　1.4g |
| 19<br>木 | 五目うどん(完了期)<br>ブロッコリーサラダ(完了期)<br>バナナ(離) | ○じゃが芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | 豚もも肉 | チンゲンサイ、ぶなしめじ、ブロッコリー（生）、にんじん、バナナ | うどん、じゃがいも | こいくちしょうゆ、かつおだし | エネルギー　169kcal<br>たんぱく質　8.1g<br>脂質　2.6g<br>炭水化物　30.9g<br>塩分　0.5g |
| 20<br>金 | 軟飯(完了期)<br>かぼちゃのそぼろ煮(完了期)<br>コンソメスープ(完了期) | ○人参スティック(離)<br>◎かぼちゃスティック(離) | 鶏ひき肉 | かぼちゃ、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ(生)、キャベツ、きゅうり | うるち米 | 水、こいくちしょうゆ、かつおだし、コンソメ | エネルギー　157kcal<br>たんぱく質　5.6g<br>脂質　2.2g<br>炭水化物　30.9g<br>塩分　0.3g |
| 24<br>火 | 鶏がゆ(完了期)<br>豆腐のすまし汁(完了期) | ○じゃが芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | 鶏もも肉、絹ごし豆腐 | さやえんどう、えのきたけ、にんじん、干ししいたけ | うるち米、じゃがいも | 水、こいくちしょうゆ、かつおだし | エネルギー　147kcal<br>たんぱく質　8.2g<br>脂質　2.1g<br>炭水化物　26.0g<br>塩分　0.3g |
| 25<br>水 | 食パン(離)<br>鶏肉のやわらか煮(完了期)<br>コンソメスープ(完了期) | ○人参スティック(離)<br>◎じゃが芋スティック(離) | 鶏もも肉 | にんじん、たまねぎ(生)、チンゲンサイ | 食パン、じゃがいも、さつまいも | こいくちしょうゆ、水、コンソメ | エネルギー　134kcal<br>たんぱく質　7.6g<br>脂質　2.4g<br>炭水化物　24.1g<br>塩分　1.8g |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26<br>木 | マーボー丼風がゆ(完了期)<br>大根サラダ(完了期)<br>バナナ(離) | ○さつま芋スティック(離)<br>◎人参スティック(離) | 豚ひき肉、木綿豆腐 | なす、青ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、バナナ | うるち米、さつまいも | 水、こいくちしょうゆ、米みそ | エネルギー 191kcal<br>たんぱく質 7.5g<br>脂質 4.9g<br>炭水化物 31.9g<br>塩分 0.2g |
| 27<br>金 | 軟飯(完了期)<br>さつま芋と鶏肉の煮物(完了期)<br>白菜のみそ汁(後期) | ○じゃが芋スティック(離)<br>◎さつま芋スティック(離) | 鶏もも肉 | はくさい、えのきたけ、たまねぎ(生)、にんじん | うるち米、さつまいも、じゃがいも | 水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし | エネルギー 184kcal<br>たんぱく質 7.6g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 36.8g<br>塩分 0.3g |
| 30<br>月 | 鶏丼風がゆ(完了期)<br>ブロッコリーの和え物(完了期) | ○人参スティック(離)<br>◎じゃが芋スティック(離) | 鶏もも肉、木綿豆腐 | たまねぎ、ブロッコリー(生)、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 | エネルギー 105kcal<br>たんぱく質 6.8g<br>脂質 1.7g<br>炭水化物 18.2g<br>塩分 0.2g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です