

2026年 11 月 離乳食献立表（後期）

中野区保育園・幼稚園課

曜日		月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	
日		2 16 30	17	4 18	5 19	6 20	7 21	9	10 24	11 25	12 26	13 27	14 28	
<div>午前</div> <div></div>	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	うどんのケチャップ炒め	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌煮込みうどん	
	副食	ミートボールの煮物 カリフラワー スープ	豆腐のクリーム煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	白身魚の照り焼き 南瓜の煮物 味噌汁	ミートボールの味噌煮 粉ふき芋 味噌汁	ソフトオムレツ いんげんの煮物 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 キャベツの煮物 味噌汁	じゃが芋の煮物 チーズ スープ	白身魚の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	つくねの煮物 かぶの煮物 味噌汁	つくねの味噌煮 白菜のおかか煮 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 トマト 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 人参のスティック煮	
	材料	米	米	米	米	米	米	乾めん 玉葱 人参 なたね油 ケチャップ	米	米	米	米	米	乾めん 人参 玉葱 青菜 大豆味噌 砂糖 かつおだし
		豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	豆腐 玉葱 バター 小麦粉 粉ミルク 塩	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし なたね油	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし	鶏卵 玉葱 粉ミルク 塩 なたね油	南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	じゃが芋 醤油 砂糖	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖	
カリフラワー		胡瓜	南瓜 醤油 砂糖			さやいんげん 醤油 砂糖	キャベツ 醤油		さつま芋 醤油 砂糖	かぶ 醤油 砂糖	白菜 醤油 かつお節	トマト	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖	
	青菜 スープ 塩	かぶ 大豆味噌 かつおだし	白菜 大豆味噌 かつおだし	人参 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 大豆味噌 かつおだし	青菜 大豆味噌 かつおだし	キャベツ スープ 塩		玉葱 大豆味噌 かつおだし	里芋 葱 大豆味噌 かつおだし	じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖	
<div>午後</div>	主食	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	おかゆ	おかゆ	
	副食	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜のスティック煮 味噌汁	キャベツとコーンの煮物 さつま芋の煮物	豚ひき肉と青菜の煮物 人参のスティック煮 味噌汁	豆腐のケチャップ煮 南瓜の煮物 味噌汁	大根の煮物 人参のスティック煮	白身魚の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	胡瓜としらすの煮物 ヨーグルト	白身魚の味噌煮 キャベツと人参の煮物 味噌汁	青菜とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	鶏レバーの煮つぶし じゃが芋の煮物 味噌汁	キャベツとツナの煮物 青菜の煮物 味噌汁	
	材料	米	乾めん ツナ缶	米	食パン バター	乾めん 豚ひき肉 人参 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし	米	米	乾めん 玉葱 青菜 醤油 砂糖 かつおだし	米	食パン バター	米	米	
		じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖	豚ひき肉 青菜 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	豆腐 ケチャップ 砂糖 片栗粉 かつおだし	醤油 砂糖 かつおだし	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	胡瓜 しらす 醤油	白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	青菜 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	キャベツ ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	
		胡瓜	キャベツ ホールコーン 醤油	人参 醤油 砂糖	南瓜 醤油 砂糖	大根 醤油 砂糖	さつま芋 醤油 砂糖	胡瓜		キャベツ 人参 醤油		じゃが芋 醤油 砂糖	青菜 醤油	
		玉葱 大豆味噌 かつおだし	さつま芋 醤油 砂糖	玉葱 大豆味噌 かつおだし	青菜 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖	玉葱 大豆味噌 かつおだし	青菜 大豆味噌 かつおだし	プレーンヨーグルト 砂糖	大根 大豆味噌 かつおだし	わかめ 大豆味噌 かつおだし	玉葱 大豆味噌 かつおだし	玉葱 大豆味噌 かつおだし	
給与目標量														
エネルギー304Kcal		298	355	286	289	309	293	322	293	284	269	281	288	
タンパク質12.8g		10.7	10.8	11.3	11.1	10.7	10.6	11.7	11.4	12.1	10.6	12.4	9.7	

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。



* 献立内容は都合により変更する場合があります。

* □で囲まれた食材は、アレルギーの確認が必要な加工食品です。

* スープは野菜の煮汁を使用しています。