

2026 年度

11 月離乳食献立表（後期食）

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
2 ・ 16 ・ 30	月	硬粥 魚のみそ煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草ときゃべつの煮物 里芋と人参のすまし汁	米 カレイ・みそ・片栗粉 高野豆腐・醤油 ほうれん草・きゃべつ・塩・片栗粉 里芋・人参・醤油・塩	煮込みうどん 鶏団子の煮物 人参のみそ煮 くだもの	うどん・ねぎ・ほうれん草・醤油・塩 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 人参・みそ
・ 17 ・	火	硬粥 豚ひき肉と野菜のミルク煮 金時豆の煮物 春雨の煮物 きゃべつとわかめのスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・牛乳・塩・片栗粉 金時豆・醤油・砂糖 春雨・きゅうり・塩・片栗粉 きゃべつ・わかめ・塩	硬粥 魚の煮物 里芋の煮物 くだもの きゃべつと麩のみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 里芋・醤油 きゃべつ・麩・みそ
4 ・ 18 ・	水	硬粥 魚のみそ煮 大根の煮物 小松菜ときゃべつの煮物 ねぎと人参のみそ汁	米 カレイ・みそ・片栗粉 大根・醤油 小松菜・きゃべつ・醤油・片栗粉 ねぎ・人参・みそ	鶏そぼろ丼 茹でブロッコリー くだもの ねぎともやしのすまし汁	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 ねぎ・もやし・醤油・塩
5 ・ 19 ・	木	煮込みうどん 鶏挽肉と玉ねぎの煮物 三色煮	うどん・大根・人参・ほうれん草・醤油・塩 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 きゃべつ・人参・きゅうり・塩・片栗粉	硬粥 鮭のわかめ煮 さつまいもの煮物 くだもの 里芋とほうれん草のみそ汁	米 鮭・わかめ・塩・片栗粉 さつまいも 里芋・ほうれん草・みそ
6 ・ 20 ・	金	硬粥 魚のみぞれ煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草と人参の煮物 水菜と豆腐のすまし汁	米 カレイ・大根・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 ほうれん草・人参・塩・片栗粉 水菜・豆腐・醤油・塩	硬粥 つくねの小判煮 茹でブロッコリー くだもの きゃべつと人参のスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 きゃべつ・人参・塩
7 ・ 21 ・	土	豚丼 さつまいもの煮物 もやしとキャバツの煮物 豆腐とねぎのみそ汁	豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 さつまいも もやし・きゃべつ・塩・片栗粉 豆腐・ねぎ・みそ	硬粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 南瓜の煮物 くだもの 玉ねぎと人参のスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ・人参・塩
9 ・ ・	月	硬粥 鮭の煮物 大根の煮物 チンゲン菜と人参の煮物 きゃべつと小松菜のみそ汁	米 鮭・塩・片栗粉 大根・醤油 チンゲン菜・人参・醤油・片栗粉 きゃべつ・小松菜・みそ	硬粥 豆腐の煮物 茹でブロッコリー くだもの 白菜と人参のすまし汁	米 豆腐・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 白菜・人参・醤油・塩
10 ・ 24 ・	火	硬粥 豆腐の煮物 ひじきの煮物 白菜と人参の煮物 水菜と玉ねぎのすまし汁	米 豆腐・醤油・片栗粉 ひじき・きゃべつ・醤油・片栗粉 白菜・人参・塩・片栗粉 水菜・玉ねぎ・醤油・塩	硬粥 魚の煮物 里芋の煮物 くだもの チンゲン菜と豆腐のみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 里芋・醤油 チンゲン菜・豆腐・みそ
11 ・ 25 ・	水	ミートソースうどん ぶどう豆 茹でブロッコリー さつまいもとねぎのスープ	うどん・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・牛乳・塩・片栗粉 大豆・レーズン・醤油・砂糖 ブロッコリー・塩 さつまいも・ねぎ・塩	硬粥 鶏団子のトマト煮 じゃがいもの青のり煮 くだもの ブロッコリーとねぎのすまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 じゃがいも・青のり・塩 ブロッコリー・ねぎ・塩・醤油
12 ・ ・	木	硬粥 魚の煮物 人参の煮物 わかめときゅうりの煮物 南瓜と玉ねぎのみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 人参・醤油 わかめ・きゅうり・塩 かぼちゃ・玉ねぎ	ミートソースうどん さつまいもの煮物 くだもの チンゲン菜ときゃべつのスープ	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・トマトピューレ・片栗粉 さつまいも チンゲン菜・きゃべつ・塩
13 ・ 27 ・	金	納豆粥 鶏団子の煮物 里芋のそぼろ煮 人参ときゅうりのスティック煮 小松菜と麩のみそ汁	米・納豆・醤油 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 里芋・鶏ひき肉・醤油・片栗粉 人参・きゅうり・塩 小松菜・麩・みそ	硬粥 魚の煮物 大根のみそ煮 くだもの きゃべつと玉ねぎのすまし汁	硬粥 カレイ・醤油・片栗粉 大根・みそ・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ・醤油・塩
14 ・ 28 ・	土	硬粥 豚ひき肉ときゃべつのみそ煮 かぶの煮物 小松菜と人参の煮物 かぶの葉と玉ねぎのすまし汁	米 豚ひき肉・きゃべつ・みそ・片栗粉 かぶ・醤油 小松菜・人参・塩・片栗粉 かぶの葉・玉ねぎ・醤油・塩	硬粥 麩の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの かぶとほうれん草のスープ	米 麩・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 かぶ・ほうれん草・塩
26	木	あけぼの粥 鶏団子の煮物 南瓜の煮物 きゃべつときゅうりの煮物 春雨スープ・バナナ	米・人参 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 かぼちゃ きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 春雨・ほうれん草・塩	ミートソースうどん さつまいもの煮物 くだもの チンゲン菜ときゃべつのスープ	うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・トマトピューレ・片栗粉 さつまいも チンゲン菜・きゃべつ・塩

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

📅 今月の誕生会は 26 日（木）です 📅

※献立は材料の都合により変わることがあります。