



# 2024年度 11月 献立表



健生キッズペア

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	アレルギー
1(金)	お菓子	味噌煮込みうどん,厚揚げの煮物,ミニゼリー	ひじき混ぜご飯,牛乳	鶏肉,かまぼこ,油あげ,厚揚げ,昆布,ひじき,ツナ缶,牛乳	うどん(ゆで),砂糖,ミニゼリー,米,油	白ねぎ,しいたけ,こまつな,にんじん	みりん,赤みそ,だし汁,こいくちしょうゆ,だし(かつお),水,だしの素	
2(土)	牛乳	中華丼,厚焼き玉子,ミニゼリー,牛乳	ビスケット	牛乳,卵	米,ビスケット,砂糖	中華丼レトルト,ミニゼリー		
4(月)		文化の日 振替休日						
5(火)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め,かぼちゃの煮物,ごはん	フレンチトースト,牛乳	豚肉,牛乳,卵	砂糖,油,米,食パン	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,かぼちゃ	こいくちしょうゆ,あわせみそ,みりん,だし汁	
6(水)	お菓子	白身魚の磯辺フライ,ブロッコリー,大根とちくわの煮物,さつまいもごはん	アップルパイ,牛乳	白身フライ(冷),焼き竹輪,昆布,牛乳	油,マヨネーズ,砂糖,米,さつまいも,黒ゴマ,アップルパイ	ブロッコリー,大根	塩,みりん,こいくちしょうゆ,だし(かつお),酒	
7(木)	牛乳	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,食パン	うすやきせんべい,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉	じゃがいも,砂糖,オリーブ油,食パン,米,うすやきせんべい	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットマト	コンソメ,塩,酒	たまご:弁当
8(金)	お菓子	鶏団子の甘酢煮,ふろふき大根,ごはん	ふかし芋,牛乳	ミートボール(冷),昆布,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,いりごま,米,さつまいも	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン,大根	酢,ケチャップ,こいくちしょうゆ,水,赤みそ,あわせみそ,みりん,酒	
9(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	ビスケット	牛乳,カレーレトルト	米,ビスケット	ブロッコリー,バナナ		
11(月)	お菓子	麻婆豆腐,ほうれん草ナムル,ごはん	りんごケーキ,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,のむヨーグルト,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,米,ホットケーキミックス	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,ほうれん草,にんじん,りんご	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
12(火)	牛乳	牛丼,味噌汁(白菜・高野豆腐),柿	塩せんべい,牛乳	牛肉(和牛),かまぼこ,高野豆腐,牛乳	米,砂糖,塩せんべい	たまねぎ,にんじん,しょうが,はくさい,柿	こいくちしょうゆ,酒,だし汁,赤みそ	
13(水)	お菓子	秋の味覚カレー,ブロッコリーコーンドレッシング,みかん寒天	コーンフレーク	牛ひき肉,豚ひき肉,寒天,牛乳	米,さつまいも,じゃがいも,油,砂糖,みかん缶液汁,コーンフレーク	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム,みかん缶	カレールウ,コンソメ,水,酢,塩	
14(木)	牛乳	厚焼き玉子サンド,ハムチーズサンド,根野菜のコロコロスープ	たいやき,牛乳	卵,ハム,プロセスチーズ,魚肉ソーセージ,牛乳	食パン,砂糖,油,マヨネーズ,さつまいも,たい焼(冷)	大根,たまねぎ,にんじん,コーン缶	うすくちしょうゆ,だし汁,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,水	たまご:弁当
15(金)	お菓子	ビビンバ,わかめスープ,ミニゼリー	バームクーヘン,牛乳	豚肉,カットわかめ,絹ごし豆腐,牛乳	米,砂糖,ごま油,いりごま,ミニゼリー,バームクーヘン	にんじん,えのきたけ,しょうが,もやし,ほうれん草	こいくちしょうゆ,みりん,水,酢,だし汁,塩,こしょう,コンソメ	
16(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	せんべい,牛乳	牛乳,ヨーグルト	うどん,せんべい	野菜スープ		
18(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め,ミニポテトフライ,ごはん	メロンパン,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,フライドポテト(冷),油,米,メロンパン	たまねぎ,にんじん,ほうれん草	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水	
19(火)	牛乳	しゅうまいきのこあんかけ,里芋フライ,ごはん	じゃこトースト,牛乳	しゅうまい(冷凍),しらす干し,青のり,牛乳	かたくり粉,里芋,油,砂糖,米,食パン,マヨネーズ	しめじ,えのきたけ,さやいんげん,にんじん	こいくちしょうゆ,塩,みりん,だし汁	
20(水)	お菓子	三色丼,味噌汁(大根・油揚げ),ミニゼリー	さつまいもクッキー,牛乳	鶏ひき肉,卵,油あげ,牛乳	米,砂糖,油,いりごま,ミニゼリー,小麦粉,バター,黒ゴマ	しょうが,ほうれん草,大根,紅イモパウダー	こいくちしょうゆ,みりん,水,塩,だし汁,赤みそ	たまご:弁当
21(木)	牛乳	鮭と白菜の豆乳シチュー,ブロッコリーの胡麻ドレ和え,ロールパン	きなこ団子,牛乳	さけ,豆乳,絹ごし豆腐,きな粉,牛乳	小麦粉,じゃがいも,マーガリン,すりごま,砂糖,ごま油,ロールパン,上新粉,白玉粉	たまねぎ,はくさい,にんじん,ブロッコリー	塩,こしょう,水,こいくちしょうゆ,コンソメ,酢	
22(金)	お菓子	食育 ソース焼きそば,ウインナー,ミートボールのケチャップ煮,りんご	スティックパン,牛乳	豚肉,青のり,ウインナー,ソーセージ,ミートボール(味付き),牛乳	中華めん(蒸し),油,かたくり粉,スティックパン	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,ブロッコリー,りんご	やきそばソース,塩,こしょう,水	
23(土)	牛乳	スパゲティミートソース,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース	スパゲティ,せんべい	フルーツゼリー		
25(月)	お菓子	かじきの竜田揚げ,ブロッコリー,高野豆腐の含め煮,ごはん	ドーナツ,牛乳	めかじき,高野豆腐,牛乳	小麦粉,かたくり粉,揚げ油,マヨネーズ,砂糖,米,ドーナツ(ケ-ドーナツ)	しょうが,ブロッコリー,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,酒,みりん,塩,うすくちしょうゆ,だし汁	
26(火)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ,キャロットラペ	しょうゆせんべい,牛乳	豚ひき肉,牛ひき肉,ピザ用チーズ,ツナ缶,牛乳	スパゲティ,マーガリン,砂糖,オリーブ油,せんべい(甘辛)	たまねぎ,にんじん,カットマト	赤みそ,あわせみそ,塩,こしょう,酒,こいくちしょうゆ,酢	
27(水)	お菓子	鶏ときのこのトマト煮,マッシュポテト,ロールパン	ごへいもち,牛乳	鶏肉,牛乳	砂糖,オリーブ油,じゃがいも,マーガリン,ロールパン,米,すりごま	なす,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,カットマト	塩,酒,あわせみそ,みりん	
28(木)	牛乳	肉じゃが,きゅうりとかにかまの酢の物,ごはん	ほうれん草ソフトクッキー,牛乳	豚ロース(薄切り),カットわかめ,かにかまぼこ,牛乳,プロセスチーズ	じゃがいも,しらたき,砂糖,米,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,ほうれん草	こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,酢,塩	
29(金)	お菓子	野菜とツナのピラフ,コロッケ,コーンスープ	ラスク,牛乳	ツナ缶,豆乳,牛乳	米,マーガリン,コロッケ油,かたくり粉,ロールパン,砂糖,バター	ミックスベジタブル,たまねぎ,コーンクリーム	コンソメ,塩,こしょう,水	
30(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	ビスケット	牛乳,カレーレトルト	米,ビスケット	ブロッコリー,バナナ		

月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 561kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.0g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 426kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.5g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



# 2024年度 11月 離乳食献立表

午前おやつ		離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	金 赤ちゃんせんべい	<味噌煮込みうどん>うどん(ゆで) 70g 鶏肉 21g 油あげ 2.1g しいたけ 3.5g こまつな 7g 砂糖 あわせみそ だし汁 <厚揚げの煮物>厚揚げ 28g 昆布 0.7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ひじきまぜごはん 牛乳	
2	土 牛乳	<離乳レトルト> 中華丼 <ミニゼリー>ミニゼリー1こ <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
4	月	文化の日 振替休日		
5	火 牛乳	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> ごはん75-90g	ゼリー 牛乳	
6	水 赤ちゃんせんべい	<煮魚> たら 30g ブロッコリー10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <大根の煮物> 大根 35g にんじん10g 昆布 0.7g砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <さつまいもごはん> 米 35g さつまいも 35g 昆布 0.07g 砂糖 塩	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
7	木 牛乳	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 11 牛乳 5.6g コンソメ <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g コンソメ 砂糖 <食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご: 弁当
8	金 赤ちゃんせんべい	<豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g ツナ缶 5g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁 <ふろふき大根> 大根 35g 昆布 0.7g あわせみそ 砂糖 だし汁 <ごはん> ごはん75-90g <粥>かゆ75-90g	ふかし芋 牛乳	
9	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ ブロッコリー <バナナ>バナナ1/3個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
11	月 赤ちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 28g にんじん 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> ごはん75-90g <粥>かゆ75-90g	たべっこどうぶつ べじたべる 牛乳	
12	火 牛乳	<牛丼> 米 39g 牛肉(和牛)25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <味噌汁> はくさい 28g 木綿豆腐 15g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ゼリー 牛乳	
13	水 赤ちゃんせんべい	<トマト煮> 合いびき肉 25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キヤベツ 10g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ <ブロッコリーコーンドレッシング> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
14	木 牛乳	<食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク <厚焼き玉子> 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 <根野菜のココロスープ> 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶 2.1g コンソメ	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご: 弁当
15	金 赤ちゃんせんべい	<ピピンパ> 米 35g 豚肉 21g にんじん 3.5g えのきたけ 4.2g もやし 28g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <わかめスープ> カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
16	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ 厚揚げの煮物 <ヨーグルト> ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
18	月 赤ちゃんせんべい	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 <ごはん> ごはん75-90g <粥>かゆ75-90g	たべっこどうぶつ べじたべる 牛乳	
19	火 牛乳	<豆腐野菜あんかけ> 木綿豆腐 40gえのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> ごはん75-90g <粥>かゆ75-90g	ゼリー 牛乳	
20	水 赤ちゃんせんべい	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 <味噌汁> 大根 21g 油あげ 3.5g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
21	木 牛乳	<鮭と白菜の豆乳シチュー> さけ 21g たまねぎ 21g じゃがいも 35g はくさい 28g にんじん 7g 豆乳 35g こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <ブロッコリーの煮びたし> ブロッコリー 13g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個、粉ミルク	きなこ豆腐 牛乳	
22	金 赤ちゃんせんべい	<焼きそば風> うどん(干) 12g 豚肉 11g にんじん 7g キヤベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <じゃがいもと鶏ミンチの煮物> 鶏ひき肉 25g じゃがいも 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <りんご> りんご 32g	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
23	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ ブロッコリー <ミニゼリー>ミニゼリー1こ <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	
25	月 赤ちゃんせんべい	<ツナの煮物> ツナ缶 20g ブロッコリー 15g こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> ごはん75-90g <粥>かゆ75-90g	たべっこどうぶつ べじたべる 牛乳	
26	火 牛乳	<スパゲッティポロネーゼ風>うどん(乾)12g 合いびき肉12g たまねぎ 21g にんじん 5.6g カットトマト 14g あわせみそ 砂糖 粉ミルク コンソメ <にんじんの煮物> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ゼリー 牛乳	
27	水 赤ちゃんせんべい	<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <マッシュポテト> じゃがいも 28g粉ミルク 塩 <ロールパン> ロールパン 0.8個 <パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	五平餅 牛乳	
28	木 牛乳	<肉じゃが> 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖だし汁 <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 11g カットわかめ 0.53g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> ごはん75-90g <粥>かゆ75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
29	金 赤ちゃんせんべい	<野菜とツナのピラフ> 米 35g ミックスベジタブル 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ 塩 <豆腐煮> 木綿豆腐 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <コンソメスープ> コーンクリーム 11g たまねぎ 21g豆乳 14g コンソメ かたくり粉	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
30	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ ブロッコリー <バナナ>バナナ1/3個 <牛乳> 牛乳30g	あかちゃんせん	