

献立表

★3歳未満児用

2026年11月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
月	2 16 30	牛乳	ごはん カレイの塩焼き さつま芋の煮物 根菜のみそ汁 バナナ	米 カレイ 塩 油 さつま芋 しょうゆ 砂糖 だし汁 大根 人参 玉ねぎ ごぼう だし汁 みそ バナナ	きのこスパゲッティー	1人分 -kcal	466
					スパゲッティー 玉ねぎ しめじ えのきたけ	たんぱく質 g	20.4
					まいたけ ツナ水煮缶 油	脂質 g	11.0
					だし汁 しょうゆ 塩	塩分 g	1.3
火	17	牛乳	チャーハン 豚肉のみそ炒め チンゲン菜のスープ オレンジ	米 ハム 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 塩 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 にんにく しょうが みそ 砂糖 チンゲン菜 葱 ごま だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	きな粉ケーキ	1人分 -kcal	451
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.4
					きな粉 砂糖 塩	脂質 g	15.8
					豆乳 油	塩分 g	1.4
水	4 18	牛乳	野菜あんかけうどん 豚肉とごぼうのきんぴら バナナ	うどん 鶏肉 白菜 ほうれん草 しいたけ 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 豚肉 ごぼう れんこん 人参 ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま バナナ	型抜きクッキー	1人分 -kcal	467
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.9
					小麦粉 砂糖 塩	脂質 g	18.5
					油	塩分 g	1.3
木	5 19	牛乳	食パン 鮭のクリームコーン焼き フレンチサラダ きのこのスープ バナナ	食パン 鮭 塩 油 玉ねぎ マヨネーズ クリームコーン缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 油 えのきたけ しめじ まいたけ 玉ねぎ コンソメ バナナ	青菜そぼろごはん	1人分 -kcal	491
					米 鶏ひき肉	たんぱく質 g	23.7
					小松菜 しょうゆ	脂質 g	16.1
					砂糖 ごま油	塩分 g	1.4
金	6 20	牛乳	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 白菜のお浸し 里芋と油揚げのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 葱 塩 ごま油 白菜 人参 もやし しょうゆ かつお節 だし汁 里芋 大根 油揚げ カットわかめ だし汁 みそ オレンジ	おかず蒸しパン	1人分 -kcal	475
					ホットケーキ粉 豆乳	たんぱく質 g	19.3
					塩 油 枝豆 パプリカ ウィンナー	脂質 g	18.5
						塩分 g	1.4
土	7 21	牛乳	豆腐そぼろ丼 キャベツとウィンナーの蒸し煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ いんげん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 キャベツ コーン缶 ウィンナー コンソメ 小松菜 人参 だし汁 みそ オレンジ	人参パンケーキ	1人分 -kcal	477
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.0
					豆乳 人参 砂糖	脂質 g	17.6
					油	塩分 g	1.4
月	9	牛乳	カレースパゲッティー ポテトサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 油 コンソメ カレー粉 トマト缶 ケチャップ ソース 塩 じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ほうれん草 クリームコーン缶 コーン缶 豆乳 コンソメ パセリ粉 塩 オレンジ	コーンフレーククッキー	1人分 -kcal	476
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.3
					小麦粉 砂糖 豆乳	脂質 g	19.8
					油 レーズン コーンフレーク	塩分 g	1.3
火	10 24	牛乳	ごはん 鶏つくね ブロッコリーのしらす和え なめこのみそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 塩 ブロッコリー しらす干し 人参 パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 油 なめこ 小松菜 だし汁 みそ オレンジ	ツナパン	1人分 -kcal	487
					ホットケーキ粉 豆乳	たんぱく質 g	21.4
					油 ツナ水煮缶 玉ねぎ マヨネーズ パセリ粉	脂質 g	17.8
						塩分 g	1.5
水	11 24	牛乳	ごはん 豚肉と白菜の煮物 かぶの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	米 豚肉 白菜 人参 しいたけ 葱 春雨 しょうゆ 塩 だし汁 かぶ かぶの葉 塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ だし汁 みそ バナナ	さつま芋フライ	1人分 -kcal	480
					さつま芋 片栗粉	たんぱく質 g	18.0
					油 塩	脂質 g	12.0
						塩分 g	1.3
木	12 26	牛乳	ビビンバ丼 野菜スティック ニラと豆腐のスープ オレンジ	米 ほうれん草 もやし 人参 ごま油 塩 豚ひき肉 にんにく しょうが 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖 豆腐 ニラ しいたけ だし汁 塩 しょうゆ オレンジ	小倉トースト	1人分 -kcal	509
					食パン あんこ	たんぱく質 g	23.0
						脂質 g	16.8
						塩分 g	1.4
金	13 27	牛乳	ごはん かじきのカレー揚げ 白菜の和風マヨ和え 吉野汁 バナナ	米 かじき 塩 カレー粉 小麦粉 油 白菜 人参 ベーコン マヨネーズ しょうゆ すりごま かつお節 鶏肉 人参 玉ねぎ 里芋 しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 バナナ	ぶどうゼリー	1人分 -kcal	470
					ぶどうジュース	たんぱく質 g	21.1
					砂糖 ゼラチン	脂質 g	15.5
						塩分 g	1.2
土	14 28	牛乳	焼きそば 鶏肉のみそ焼き 中華風スープ オレンジ	中華麺 豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 ソース 青のり 鶏肉 みそ 砂糖 油 葱 しいたけ カットわかめ だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油 オレンジ	コーンおにぎり	1人分 -kcal	476
					米 コーン缶	たんぱく質 g	21.2
					しょうゆ 油	脂質 g	18.6
						塩分 g	1.4

※献立の内容を変更する場合があります。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	473	20.3	13.3	1.4

9～1 1 か月ころの離乳食献立表

2026年11月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
月	2 16 30	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	213
			カレイの煮物	カレイ 塩 だし汁	たんぱく質	10.6
			さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁	脂質	1.6
			大根のみそ汁	大根 人参 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	ツナスパゲッティー	スパゲッティー ツナ水煮缶 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 油		
火	1 7	昼食	野菜混ぜかゆ	米 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ だし汁	エネルギー	215
			豚肉のみそ炒め煮	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	9.6
			チンゲン菜のスープ	チンゲン菜 葱 塩 だし汁	脂質	5.0
					塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉おやき	小麦粉 豆腐 油 きな粉 砂糖 塩		
水	4 18	昼食	野菜あんかけうどん	うどん 白菜 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 片栗粉	エネルギー	202
			鶏肉の煮物	鶏肉 だし汁 塩	たんぱく質	8.0
			きゅうりと人参の煮物	きゅうり 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	4.1
					塩分	0.6
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
木	5 19	昼食	食パン	食パン	エネルギー	234
			鮭のクリームコーン煮	鮭 クリームコーン缶 玉ねぎ 塩 だし汁	たんぱく質	13.0
			フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 人参 砂糖 塩	脂質	4.1
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.6
		午後おやつ	青菜そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 小松菜 しょうゆ だし汁		
金	6 20	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	239
			鶏肉の葱塩煮	鶏肉 葱 塩 だし汁	たんぱく質	9.4
			白菜のお浸し	白菜 人参 もやし しょうゆ かつお節 だし汁	脂質	4.8
			大根のみそ汁	大根 カットわかめ だし汁 みそ	塩分	0.5
		午後おやつ	枝豆かゆ	米 枝豆 かつお節 しょうゆ		
土	7 21	昼食	豆腐そぼろかゆ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	209
			キャベツの煮物	キャベツ 塩 だし汁	たんぱく質	8.7
			小松菜のみそ汁	小松菜 人参 だし汁 みそ	脂質	3.6
					塩分	0.3
		午後おやつ	人参おやき	小麦粉 豆腐 人参 砂糖 油		
月	9	昼食	トマトスパゲティー	スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 トマト缶 だし汁 しょうゆ	エネルギー	247
			ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり 塩	たんぱく質	10.0
			豆乳コーンスープ	ほうれん草 クリームコーン缶 豆乳 だし汁 塩	脂質	6.4
					塩分	0.4
		午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖		
火	10 24	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	222
			鶏つくね煮	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	11.0
			ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー 人参 しらす干し しょうゆ 砂糖	脂質	5.2
			小松菜のみそ汁	小松菜 みそ だし汁	塩分	0.6
		午後おやつ	ツナおやき	小麦粉 豆腐 ツナ水煮缶 玉ねぎ 油		
水	11 25	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	190
			豚肉と白菜の煮物	豚肉 白菜 人参 葱 しょうゆ だし汁	たんぱく質	8.1
			かぶの煮物	かぶ かぶの葉 しょうゆ だし汁	脂質	3.0
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ みそ だし汁	塩分	0.3
		午後おやつ	ふかし芋	さつま芋 塩		
木	12 26	昼食	野菜そぼろかゆ	米 豚ひき肉 ほうれん草 もやし 人参 ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁	エネルギー	220
			野菜スティック	きゅうり 人参 大根 だし汁 みそ	たんぱく質	9.8
			豆腐のスープ	豆腐 だし汁 塩	脂質	6.3
					塩分	0.5
		午後おやつ	トースト	食パン		
金	13 27	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	215
			カレイの煮物	カレイ 塩 だし汁	たんぱく質	10.6
			白菜の和え物	白菜 人参 しょうゆ すりごま かつお節 だし汁	脂質	2.6
			人参のスープ	鶏肉 人参 玉ねぎ しょうゆ だし汁 片栗粉	塩分	0.6
		午後おやつ	わかめかゆ	米 カットわかめ 塩		
土	14 28	昼食	焼きうどん	うどん 豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 青のり	エネルギー	266
			鶏肉のみそ煮	鶏肉 みそ 砂糖 だし汁	たんぱく質	12
			葱のスープ	葱 カットわかめ すりごま だし汁 しょうゆ ごま油	脂質	8.6
					塩分	0.6
		午後おやつ	豆腐かゆ	米 豆腐 しょうゆ		

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年11月

曜日	日付	献立名	材料名
月	2 16 30	7倍かゆ カレイの煮物 さつま芋の煮物 野菜スープ	米 カレイ だし汁 さつま芋 だし汁 大根 人参 玉ねぎ だし汁
火	1 7	野菜混ぜかゆ 鶏肉とキャベツの煮物 チンゲン菜のスープ	米 玉ねぎ 人参 だし汁 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 チンゲン菜 葱 だし汁
水	4 18	野菜あんかけうどん 鶏肉の煮物 きゅうりと人参の煮物	うどん 白菜 ほうれん草 だし汁 片栗粉 鶏ひき肉 だし汁 きゅうり 人参 だし汁
木	5 19	パンかゆ カレイのコーンクリーム煮 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	食パン カレイ 玉ねぎ コーンクリーム缶 だし汁 キャベツ きゅうり 人参 だし汁 玉ねぎ だし汁
金	6 20	7倍かゆ 鶏肉と葱の煮物 白菜の煮物 大根のスープ	米 鶏ひき肉 葱 だし汁 白菜 人参 もやし かつお節 だし汁 大根 だし汁
土	7 21	豆腐そぼろかゆ キャベツの煮物 小松菜のスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ いんげん だし汁 キャベツ だし汁 小松菜 人参 だし汁

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
月	9	トマト混ぜうどん ポテトサラダ コーンスープ	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 片栗粉 じゃが芋 人参 きゅうり だし汁 ほうれん草 クリームコーン缶 だし汁
火	10 24	7倍かゆ 鶏つくねのくずし煮 ブロッコリーの煮物 小松菜のスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 だし汁 ブロッコリー 人参 だし汁 小松菜 だし汁
水	11 25	7倍かゆ 鶏肉と白菜の煮物 かぶの煮物 かぼちゃのスープ	米 鶏ひき肉 白菜 人参 葱 だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁
木	12 26	野菜そぼろかゆ 野菜のだし煮 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 もやし だし汁 きゅうり 人参 大根 だし汁 豆腐 だし汁
金	13 27	7倍かゆ カレイの煮物 白菜の煮物 人参のスープ	米 カレイ だし汁 白菜 人参 かつお節 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 片栗粉
土	14 28	野菜うどん 鶏肉の煮物 キャベツの煮物	うどん 人参 玉ねぎ 葱 だし汁 鶏ひき肉 だし汁 キャベツ だし汁

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。