おべんとう 26日(木)

令和8年11月分 離乳食献立表

ひとつぶ保育園 NO.1

	2・16(月)	4・18(水)	5(木)	6・20(金)	7(土)	9・30(月)
前期	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 豆腐 20g じゃが芋 15 玉ねぎ 5 人参 5 出し汁 ・煮つぶし 大根 10g 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・豆腐と野菜のつぶし煮 豆腐 10g キャベツ 5 人参 3 玉ねぎ 5 出し汁 ・かぶのやわらか煮 かぶ 10g 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 じゃが芋 20g 人参 5 出し汁 ・煮浸し チンゲンサイ 5g はくさい 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し はくさい 10g 人参 5 出し汁 ・大根汁 大根 15g 小松菜 8 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ 30～40g 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁	・つぶしがゆ 30～40g ・つぶし煮 かぼちゃ 15g 玉ねぎ 5 人参 5 出し汁 ・煮浸し 人参 5g キャベツ 10 出し汁
中期	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 40g じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 10 出し汁、しょうゆ ・ダイコーンサラダ 大根 15g きゅうり 15 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐 20g キャベツ 15 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・田舎スープ じゃが芋 10g 人参 5 かぶ 10 トマト 10 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・磯 煮 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 25 人参 10 ひじきもどしてみじん 0.5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 チンゲンサイ 15g はくさい 15 人参 3 出し汁、しょうゆ、砂糖	・7～5倍がゆ 50～80g ・魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし ほうれん草 10g はくさい 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・大根汁 鶏肉すりみ 10g 大根 20 小松菜 10 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ 50～80g 鶏肉すりみ 10 玉ねぎ 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ 50～80g ・肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし 5g 人参 5 キャベツ 10 きゅうり 12 出し汁、しょうゆ
後期～完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・ケチャップ煮 豚肉(赤身)みじん 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 20 人参 10 マカロニ 3 出し汁、ケチャップ ・ダイコーンサラダ 大根 30g きゅうり 15 すりごま、マヨネーズ風調味料	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん 15g ビーフン 5 キャベツ 20 人参 10 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・田舎スープ じゃが芋 15g 人参 8 かぶ 15 トマト 15 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・磯 煮 鶏肉みじん 15g じゃが芋 35 人参 15 ひじきもどしてみじん 1 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 チンゲンサイ 20g はくさい 20 人参 5 出し汁、しょうゆ、砂糖	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・煮魚 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし ほうれん草 15g はくさい 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ ・大根汁 鶏肉みじん 15g 大根 25 小松菜 15 出し汁、しょうゆ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90（90）g 鶏肉みじん 15 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g かぼちゃ 35 玉ねぎ 15 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ツナサラダ ツナほぐし 10g 人参 5 キャベツ 10 きゅうり 12 マヨネーズ風調味料

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年11月分　離乳食献立表

ひとつぶ保育園　NO.2

	10・24(火)	11・25(水)	12(木)	19(木)・27(金)	14(土)	17(火)
前期	・つぶしがゆ　30～40g ・豆腐のすり流し煮 豆腐　10g 人参　5 出し汁、片栗粉 ・煮浸し チンゲンサイ　5g はくさい　5 出し汁	・つぶしがゆ　30～40g ・つぶし煮 ふ　2g 人参　5 じゃがいも　10 出し汁 ・みそ汁 豆腐　10g 人参　5 出し汁、みそ少し	・つぶしがゆ　30～40g ・ふのくず煮 ふ　3g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し はくさい　10g 人参　5 出し汁 ・すまし汁 豆腐　10g 出し汁	・つぶしがゆ　30～40g ・つぶし煮 豆腐　20g じゃが芋　10 玉ねぎ　10 人参　5 出し汁 ・トマトの煮浸し トマト湯むき　10g 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ　30～40g 豆腐つぶし　20 玉ねぎ　10 人参　5 出し汁	・つぶしがゆ　30～40g ・つぶし煮 ふ　2g 玉ねぎ　10 人参　5 出し汁 ・みそ汁 豆腐　10g 人参　5 さつま芋　10 出し汁、みそ少し
中期	・7～5倍がゆ　50～80g ・豆腐と野菜のくず煮 豆腐　40g 人参　10 もやし　5 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・和え物 チンゲンサイ　15g はくさい　15 出し汁、砂糖、酢、しょうゆ	・7～5倍がゆ　50～80g ・鶏肉と野菜煮 鶏肉すりみ　10g 人参　10 じゃがいも　20 出し汁、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 豆腐　20g 人参　5 出し汁、みそ	・7～5倍がゆ　50～80g ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし　25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・和え物 ほうれんそう　10g はくさい　15 人参　5 出し汁、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 豆腐　20g 出し汁、しょうゆ	・7～5倍がゆ　50～80g ・豆腐と野菜煮 豆腐　30g じゃが芋　20 玉ねぎ　20 人参　10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・フレンチサラダ キャベツ　15g きゅうり　10 トマト湯むき　10 出し汁、酢、砂糖	・ぞうすい 7～5倍がゆ　50～80g 鶏肉すりみ　10 玉ねぎ　20 人参　8 出し汁、砂糖、しょうゆ	・7～5倍がゆ　50～80g ・ふと野菜煮 ふ　3g 玉ねぎ　20 人参　10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・さつま汁 豆腐　20g 人参　5 さつま芋　15 出し汁、みそ
後期～完了期	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・あんかけ豆腐 豆腐　60g ミンチ(赤身)　15 人参粗みじん　10 もやし　10 出し汁、しょうゆ、片栗粉 ・和え物 チンゲンサイ　20g はくさい　20 すりごま、砂糖、酢、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・千切り大根の煮物 鶏肉みじん　15g 千切り大根　4 人参　10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・豚　汁 豚肉(赤身)みじん　10g 豆腐　30 人参　10 出し汁、みそ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし　35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごまあえ ほうれんそう　15g はくさい　20 人参　8 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ ・すまし汁 豆腐　30g 出し汁、しょうゆ	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん　15g じゃが芋　30 玉ねぎ　30 人参　15 出し汁、砂糖、しょうゆ ・フレンチサラダ キャベツ　20g きゅうり　10 トマト湯むき　15 出し汁、酢、砂糖	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)　90（90）g 鶏肉みじん　15 玉ねぎ　30 人参　10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・全がゆ90 ～ 軟飯90g ・おから入り煮物 おから　20g 玉ねぎ　20 人参　10 出し汁、砂糖、しょうゆ ・さつま汁 豚肉(赤身)みじん　10g 豆腐　30 人参　10 さつま芋　20 出し汁、みそ

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年11月分　離乳食献立表

ひとつぶ保育園　NO.3

	13(金)	21(土)	28(土)			
前期	・いもがゆ つぶしがゆ　10 ～ 40 g さつま芋　5 ・ふのくず煮 ふ　3g 出し汁、片栗粉 ・煮浸し キャベツ　10g 人参　5 出し汁 ・みそ汁 豆腐　10g 玉ねぎ　5 出し汁、みそ少し	・ぞうすい 10倍がゆ　30～40g 豆腐つぶし　20 人参　5 キャベツ　10 出し汁	・ぞうすい 10倍がゆ　30～40g 豆腐つぶし　20 人参　5 玉ねぎ　10 出し汁			
中期	・いもがゆ 7～5倍がゆ　70g さつま芋　10 ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし　25g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・おひたし キャベツ　15g きゅうり　10 人参　8 出し汁、しょうゆ、砂糖 ・みそ汁 豆腐　20g 玉ねぎ　8 出し汁、みそ	・ぞうすい 7～5倍がゆ　50～80g 豆腐つぶし　30 人参　8 キャベツ　20 出し汁、砂糖、しょうゆ	・ぞうすい 7～5倍がゆ　50～80g 鶏肉すりみ　10 人参　8 玉ねぎ　20 出し汁、砂糖、しょうゆ			
後期～完了期	・いもがゆ～さつま芋ごはん 全がゆ(軟飯)　100(100)g さつま芋　15 ・鶏肉のほぐし煮 鶏肉ほぐし　35g 出し汁、砂糖、しょうゆ ・ごま和え キャベツ　20g きゅうり　15 人参　8 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ ・みそ汁 豆腐　30g 玉ねぎ　10 出し汁、みそ	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)　90(90)g 豚肉(赤身)みじん　15 人参　10 キャベツ　30 出し汁、砂糖、しょうゆ ・くだもの	・ぞうすい 全がゆ(軟飯)　90(90)g 鶏肉みじん　15 人参　10 玉ねぎ　30 出し汁、砂糖、しょうゆ			

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。