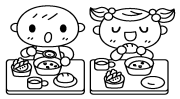
2026年

11月 こんだてひょう



完了期

三ツ境たんぽぽ保育園

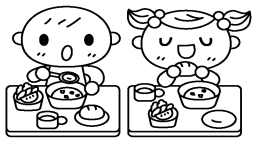
日			曜	朝おやつ	昼食	3色分類 黄（力や体温のもとになる）	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	3色分類 みどり（体の調子を整える）	午後おやつ
2	16	30	月	プレーンビスケット	ご飯 中華スープ ヤンニョムチキン ナムル	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも（皮なし）、ゼラチン	こまつな、柿、たまねぎ、コーン、にんじん、粉かんてん、ごま、わかめ	さつま芋ようかん 果物 牛乳
	17		火	0・1歳児：プレーンビスケット 2歳児：こざかな	ご飯 豆腐みそ汁 さけの塩焼き 切干大根の煮物	七分つき米、片栗粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、鮭、木綿豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ） 2歳児：いわし	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、いんげん	ココアムース ビスケット 果物 牛乳
4	18		水	ハイハイン	ミートスパゲティー スープ ポパイサラダ	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、豚レバー、生クリーム	トマトピューレ、りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、コーン、すりごま	スイートポテト 果物 牛乳
5	19		木	小麦胚芽のクラッカー	ご飯 みそ汁 カレイの照り焼き 小松菜の煮浸し	七分つき米、米粉、砂糖	牛乳、カレイ、調製豆乳、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	米粉のマフィン 果物 牛乳
6	20		金	プレーンビスケット	フランスパン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	フランスパン、七分つき米、マカロニ、マヨネーズ(卵不使用)、無塩バター、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも（皮なし）、牛乳、油揚げ、生クリーム、ツナ水煮、粉チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン、ごま	きつねおにぎり 果物 牛乳
7	21		土	プレーンビスケット	ご飯 豆腐みそ汁 肉じゃが・カレー味	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリンピース	胚芽ビスケット 果物 牛乳
9			月	プレーンビスケット	ご飯 五目みそ汁 これを食べたら元気いっぱい遊べるよ炒め	七分つき米、フランスパン、砂糖、さつまいも、無塩バター、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごま、万能ねぎ、わかめ、あおのり	カルシウムラスク 果物 牛乳
10	24		火	0・1歳児：プレーンビスケット 2歳児：こざかな	ご飯 すまし汁 さかなのグラタン風 三色サラダ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、油、パン粉、油	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、チーズ 2歳児：いわし	たまねぎ、ブロッコリー、かき、にんじん、コーン、ごま、わかめ	大学芋 果物 牛乳
11	25		水	ハイハイン	ドライソイカレー スープ コールスローサラダ	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、豚レバー、きな粉	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、みかん、コーン、ピーマン、だいこん、干しぶどう、にんにく、しょうが	マカロニきな粉、 果物 牛乳
12			木	小麦胚芽のクラッカー	～おべんとうの日～		牛乳	みかん	プレーンビスケット おせんべい 果物、牛乳
	26				ご飯 みそ汁 さわらの味噌焼き ひじきの煮	さつまいも、七分つき米、油、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、わかめ	ベイクドおさつ 果物 牛乳
13	27		金	プレーンビスケット	フランスパン スープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	フランスパン、七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ごま、わかめ	わかめおにぎり 果物 牛乳
14	28		土	プレーンビスケット	鶏肉の照り焼き丼 豆腐みそ汁 かぼちゃの煮つけ	七分つき米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも（皮なし）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	おせんべい 果物 牛乳

給食MEMO
★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
★**12日（木）はお弁当の日です。お弁当のご用意をお願い致します。** 午前おやつ（乳児クラスのみ）、午後おやつ（全クラス）は提供します。
★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。
★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。
★11月提供予定のくだもの：**りんご、柿、バナナ、みかん**（入荷状況により変わります。）午後おやつと一緒に果物を提供します。

2026年

11月 こんだてひょう

離乳食中期食



三ツ境たんぽぽ保育園

日			曜	昼食	3色分類		
					黄 （力や体温のもとになる）	あか （体をつくる・血や肉になる）	みどり （体の調子を整える）
2	16	30	月	7倍粥 スープ 鶏肉と野菜のだし煮	七分つき米、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、こまつな
	17		火	7倍粥、 すまし汁 鮭と野菜の煮物	七分つき米、片栗粉	木綿豆腐、鮭	にんじん、たまねぎ
4	18		水	うどん すまし汁	ゆでうどん、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう
5	19		木	7倍粥 すまし汁 カレイの緑煮	七分つき米、片栗粉	絹ごし豆腐、カレイ	こまつな、にんじん、たまねぎ
6	20		金	食パン粥 鶏肉と野菜のくず煮 スープ	食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ささ身、牛乳(加熱)	にんじん、たまねぎ、キャベツ
7	21		土	7倍粥 すまし汁 鶏ひき肉のポトフ風	七分つき米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん
9			月	7倍粥 すまし汁 鶏肉と野菜の吉野煮	七分つき米、さつまいも、片栗粉	鶏むね肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん
10	24		火	7倍粥 すまし汁 カジキと野菜の煮物	七分つき米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、かじき	ブロッコリー、たまねぎ
11	25		水	7倍粥 すまし汁 鶏ひき肉と大豆と野菜の洋風煮	七分つき米、片栗粉	大豆水煮、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、だいこん
12	26		木	7倍粥 鮭と野菜の煮物 すまし汁	七分つき米、さつまいも、片栗粉	鮭	たまねぎ、にんじん
13	27		金	食パン粥 スープ 鶏肉と野菜の洋風煮	食パン	鶏むね肉、牛乳(加熱)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
14	28		土	7倍粥、 すまし汁 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	七分つき米、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん

舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、（中期前半）ツブツブ状～（後半）みじん切りにステップアップしていきます。パサつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★　前半　母乳7割り：離乳食3割　　後半　母乳6割：離乳食4割（母乳はほしがる分だけ。ミルクは1日5回）