2026年 11月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 全粥 豚肉の照り焼き キャベツと人参の味噌汁 全粥 魚と野菜のコロコロ煮 麸のすまし汁	3  	4 全粥 ササミの炒め煮 アーサ汁 全粥 豆腐の野菜あんかけ 人参スープ	5 ブロッコリー粥 魚の炒め煮 かき卵汁 全粥 豆腐とブロッコリーのあんかけ 野菜スティック	6 全粥 ベビーハンバーグ 玉葱とピーマンのスープ 全粥 豚肉とピーマンの炒め マッシュポテト	7 ひじき粥 豚肉とジャガイモ煮 スライスバナナ 全粥 鶏肉と野菜煮 豆腐の味噌汁
9 全粥 豆腐のトマトあんかけ 胡瓜スティック キャベツの味噌汁 わかめ粥 麸チャンプルー トマトとキャベツのスープ煮	10 全粥 魚と人参のコロコロ煮 豆腐の味噌汁 全粥 豆腐のクリーム煮 野菜スティック	11 全粥 肉だんご 胡瓜のスープ 全粥 ササミのチャンプルー もやしのみそ汁	12 全粥 鮭と人参のコロコロ煮 キャベツの味噌汁 全粥 豆腐の野菜あんかけ 人参のスープ	13 全粥 鶏肉の照り焼き 南瓜の挽肉あんかけ 豆腐のすまし汁 全粥 豆腐ソテー 南瓜のみそ汁	14 全粥 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮びたし アーサ汁 全粥 豆腐と小松菜の炒め煮 ｽﾃｨｯｸ野菜
16 全粥 鶏だんごと野菜のスープ煮 セロリスティック 全粥 野菜オムレツ キャベツの味噌汁	17 全粥 魚ソテー 玉葱スープ 全粥 鶏肉とからし菜の炒め煮 人参とごぼうの味噌汁	18 全粥 鯖の煮つけ 根菜の味噌汁 全粥 ササミとさやいんげんの煮物 豆腐のスープ	19 おべんとう  全粥 魚のピカタ 麸の味噌汁	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 全粥 豆腐と野菜のスープ煮 野菜スティック	21 全粥 魚と野菜のあんかけ 人参のスープ スライスバナナ 全粥 鶏肉の照り焼き もやしのスープ
23  全粥 魚のトマト煮 モーウィのスープ 人参スティック 挽肉のおじや 胡瓜ともやしのだしの炒め煮 麸としめじのすまし汁	24 全粥 豆腐としめじのあんかけ かぼちゃとマカロニのスープ煮 全粥 魚のソテー しめじの味噌汁	25 全粥 ササミの野菜あんかけ キャベツの味噌汁 さつまいもスティック 全粥 豆腐ソテー もやしと人参のスープ	26 全粥 豆腐と野菜の炒め煮 ブロッコリーともやしのスープ 全粥 鶏肉のほぐし煮 ナムル風	27 全粥 鯖の香味焼 豆腐の味噌汁 全粥 豆腐と人参の炒め煮 ヘチマの味噌汁	28 鶏ぞううすい 豆腐のスープ 胡瓜スティック 全粥 豆腐と野菜のコロコロ煮 スライスバナナ



9～11ヵ月頃の離乳食

この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。
かたくて小さい食べ物だと、丸のみする習慣がついてしまいますので、注意が必要です！

離乳食の回数が2回/日から3回/日に移行する時期でもあります。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、
主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう！！



※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 11月

離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	日			
2	月	豚肩ﾛｰｽ　みそ　ホキ　麸	全粥　みりん　三温糖　片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ねぎ
3	火			
4	水	ｻｻﾐ　絹ごし豆腐	全粥　片栗粉	ｱｰｻ(乾)　ねぎ　キャベツ　人参
5	木	赤魚　卵　絹ごし豆腐	全粥　片栗粉	ブロッコリー　ねぎ　人参　胡瓜
6	金	合挽肉　卵　豚ﾓﾓ肉　普通牛乳	全粥　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉　じゃがいも	玉葱　ピーマン　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし
7	土	豚ﾛｰｽ　鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　みそ	全粥　じゃがいも　本みりん　三温糖	干しひじき　玉葱　人参　ﾊﾞﾅﾅ　人参　玉葱
8	日			
9	月	絹ごし豆腐　みそ　麸	全粥	ﾄﾏﾄ　胡瓜　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　乾燥わかめ　えのき　トマト　キャベツ
10	火	ﾎｷ　沖縄豆腐　みそ　絹ごし豆腐　普通牛乳	全粥　片栗粉	人参　小松菜
11	水	合挽肉　卵　ｻｻﾐ　みそ	全粥　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉	玉葱　胡瓜　人参　玉葱　もやし
12	木	鮭　みそ　絹ごし豆腐　シラス	全粥　本みりん　片栗粉	人参　キャベツ　ねぎ　しめじ
13	金	鶏ﾓﾓ肉　鶏挽肉　絹ごし豆腐　みそ	全粥　みりん　三温糖	南瓜
14	土	豚肩ﾛｰｽ　絹ごし豆腐	全粥　みりん　三温糖	生姜　小松菜　人参　もやし　ｱｰｻ(乾)　小松菜　胡瓜
15	日			
16	月	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ	全粥　片栗粉　上白糖	キャベツ　小松菜　セロリ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ
17	火	赤魚　鶏ﾓﾓ肉　みそ	全粥　みりん　三温糖	玉葱　ｶﾗｼ菜　人参　ごぼう
18	水	鯖　みそ　ｻｻﾐ　絹ごし豆腐	全粥	ごぼう　人参　さやいんげん　ねぎ
19	木	ホキ　卵　みそ	全粥　片栗粉　油　おつゆ麸	ねぎ
20	金	沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　絹ごし豆腐	全粥　沖縄そば　片栗粉	花人参　玉葱　ねぎ　胡瓜　ホウレン草　人参　玉葱
21	土	赤魚　鶏ﾓﾓ肉	全粥　片栗粉　みりん　三温糖	キャベツ　もやし　人参　バナナ
22	日			
23	月			
24	火	絹ごし豆腐　キング　みそ	全粥　片栗粉　マカロニ	しめじ　かぼちゃ　ねぎ　胡瓜　大根
25	水	ｻｻﾐ　みそ　沖縄豆腐	全粥　片栗粉　さつまいも	人参　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし
26	木	絹ごし豆腐　鶏ﾓﾓ肉	全粥　みりん　三温糖　白炒りゴマ	人参　玉葱　ブロッコリー　もやし　人参　もやし
27	金	鯖　沖縄豆腐　みそ　みそ	全粥　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　みりん	ﾚﾓﾝ汁　人参　ヘチマ
28	土	鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　絹ごし豆腐　ﾂﾅ缶	全粥	みず菜　ねぎ　胡瓜　人参　バナナ
29	日			
30	月	ホキ　鶏挽肉　ﾂﾅ缶　麸	全粥　みりん　三温糖	トマト　小松菜　モーウィ　人参　ねぎ　胡瓜　もやし　しめじ
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。