2026年11月　予定献立表(離乳)

ハーモニー保育園

日付 曜日	離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ 午前食	離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ 午後食	完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ 昼食	午前おやつ 午後おやつ
2 16 月	**お粥** **すまし汁**(ほうれん草・玉ねぎ) **白身魚と大根の煮物** (魚(たら)・大根・人参)	**お粥** **スープ**(大根・人参) **青菜のそぼろ煮** (鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ)	**軟飯・すまし汁・さわらのみそ焼き・筑前煮** 米・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ほうれん草・油揚げ・魚(さわら)・みそ・みりん・サラダ油・鶏肉・大根・れんこん・人参・砂糖・いんげん	牛乳・せんべい 牛乳・ピーチゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
17 火	**お粥** **みそ汁**(豆腐・なす) **挽肉とキャベツの煮物** (鶏ひき肉・キャベツ・人参)	**お粥** **スープ**(さつまいも・人参) **ツナと青菜の煮物** (ツナ・小松菜・なす)	**軟飯・みそ汁・豚肉のねぎ塩炒め・キャベツのおかか和え** 米・かつおだし・みそ・なす・豆腐・豚肉・小松菜・長ねぎ・サラダ油・おろし生姜・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・キャベツ・きゅうり・人参・しめじ・しょうゆ・鰹節	牛乳・せんべい 牛乳・スイートポテト さつまいも・バター・砂糖・牛乳
4 18 水	**トマトにゅうめん** (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) **りんご**	**お粥** **みそ汁**(ブロッコリー・玉ねぎ) **ツナとじゃがいもの煮物** (ツナ・じゃがいも・人参)	**ミートソーススパゲティ・花野菜のサラダ・りんご** スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・片栗粉・トマト缶・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・塩・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ツナ・エッグフリーマヨネーズ・りんご	牛乳・せんべい 牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり(素)
5 19 木	**お粥** **みそ汁**(じゃがいも・わかめ) **野菜のそぼろ煮** (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	**お粥** スープ(人参・玉ねぎ) **白身魚と野菜の煮物** (魚(たら)・じゃがいも・玉ねぎ)	**軟飯・みそ汁・鶏肉のごま照り焼き・切干大根煮** 米・かつおだし・みそ・じゃがいも・わかめ・鶏肉・砂糖・酒・しょうゆ・ごま・サラダ油・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・絹さや	牛乳・せんべい 牛乳・人参蒸しパン 米粉・おから・サラダ油・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・人参
6 金	**お粥** **みそ汁**(豆腐・なす) **挽肉とキャベツの煮物** (鶏ひき肉・キャベツ・人参)	**お粥** **スープ**(さつまいも・人参) **ツナと青菜の煮物** (ツナ・小松菜・なす)	**軟飯・みそ汁・豚肉のねぎ塩炒め・キャベツのおかか和え** 米・かつおだし・みそ・なす・豆腐・豚肉・小松菜・長ねぎ・サラダ油・おろし生姜・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・キャベツ・きゅうり・人参・しめじ・しょうゆ・鰹節	牛乳・せんべい 牛乳・スイートポテト さつまいも・バター・砂糖・牛乳
20 金 **遠足**	**お粥** **みそ汁**(ほうれん草・人参) **挽肉とじゃがいもの煮物** (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ)	**お粥** **スープ**(じゃがいも・玉ねぎ) **ツナと青菜の煮物** (ツナ・ほうれん草・人参)	**ハッピーふれあい遠足** ※お弁当の用意を忘れずに！！ 	牛乳・せんべい 牛乳・じゃがもち じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・しょうゆ
7 土	**スープスパゲティー** (スパゲティ・ツナ水煮缶・玉ねぎ・人参・小松菜・塩) **みかん** (みかん缶)	**雑炊** (米・小松菜・人参) **さつまいもの煮物** (さつまいも・砂糖・しょうゆ)	**スープスパゲティー・バナナ** スパゲティ・あさり水煮缶・玉ねぎ・しめじ・小松菜・にんにく・油・洋風だしの素・塩・こしょう・バナナ	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
21 土	**そぼろ粥** (鶏ひき肉・玉ねぎ) **みそ汁**(もやし・わかめ) **小松菜のだし煮** (小松菜・人参)	**お粥** **スープ**(小松菜・玉ねぎ) **白身魚と野菜の煮物** (白身魚(たら)・もやし・人参)	**スタミナ丼・みそ汁・青菜の和え物** 米・豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・おろし生姜・サラダ油・砂糖・しょうゆ・かつおだし・みそ・いんげん・わかめ・小松菜・しめじ・しらす	牛乳・せんべい 牛乳・ぶどうゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
9 月	**お粥** **みそ汁**(玉ねぎ・ほうれん草) **白身魚とかぼちゃの煮物** (魚(たら)・かぼちゃ・人参)	**お粥** **スープ**(かぼちゃ・人参) **青菜のそぼろ煮** (鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ)	**軟飯・みそ汁・ぶりの漬け焼き・ひじきの煮物** 米・かつおだし・みそ・ほうれん草・玉ねぎ・魚(ぶり)・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・サラダ油・ひじき・人参・椎茸・油揚げ・ごま油・いんげん	牛乳・せんべい 牛乳・かぼちゃクッキー 米粉・おから・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー・かぼちゃ

日付 曜日	離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ 午前食	 午後食	完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ 昼食	 午前おやつ 午後おやつ
10 火	**お粥** **具だくさんスープ** （鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・白菜） **ふかしいも** （じゃがいも）	**お粥** **みそ汁**（じゃがいも・玉ねぎ） **ツナと白菜の煮物** （ツナ・白菜・人参）	**チキンカレー・白菜のマヨサラダ・バナナ** 米・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・サラダ油・コンソメ・カレー粉・ケチャップ・砂糖・ソース・牛乳・白菜・ごぼう・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ・バナナ **旬の食材の日**	牛乳・せんべい 牛乳・マスカットゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
24 火	**お粥** **みそ汁**（玉ねぎ・ほうれん草） **白身魚とかぼちゃの煮物** （魚（たら）・かぼちゃ・人参）	**お粥** **スープ**（かぼちゃ・人参） **青菜のそぼろ煮** （鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ）	**軟飯・みそ汁・ぶりの漬け焼き・ひじきの煮物** 米・かつおだし・みそ・ほうれん草・玉ねぎ・魚（ぶり）・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・サラダ油・ひじき・人参・椎茸・油揚げ・ごま油・いんげん	牛乳・せんべい 牛乳・かぼちゃクッキー 米粉・おから・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー・かぼちゃ
11 25 水	**お粥** **スープ**（チンゲン菜・もやし） **挽肉と野菜の煮物** （鶏ひき肉・玉ねぎ・人参）	**お粥** みそ汁（玉ねぎ・人参） **白身魚と青菜の煮物** （白身魚（たら）・チンゲン菜・もやし）	**軟飯・中華スープ・豚肉と春雨の炒め物・もやしのナムル** 米・鶏がらだし・塩・チンゲン菜・えのき・豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・にら・もやし・コーン・わかめ・ごま	牛乳・せんべい 牛乳・けんさん焼き 米・みそ・砂糖・しょうゆ **新潟県郷土料理**
12 木	**お粥** **みそ汁**（かぼちゃ・人参） **白身魚とブロッコリーの煮物** （魚（たら）・ブロッコリー・かぶ）	**お粥** **スープ**（ブロッコリー・かぶ） **挽肉とかぼちゃの煮物** （鶏ひき肉・かぼちゃ・人参）	**軟飯・みそ汁・白身魚の竜田焼き・かぶのサラダ** 米・かつおだし・みそ・かぼちゃ・長ねぎ・魚（たら）・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・かぶ・ブロッコリー・人参・砂糖・塩・酢	牛乳・せんべい 牛乳・バナナケーキ 米粉・おから・サラダ油・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・バナナ
26 木 **誕生会**	**お粥** **みそ汁**（かぼちゃ・人参） **白身魚とブロッコリーの煮物** （魚（たら）・ブロッコリー・かぶ）	**お粥** **スープ**（ブロッコリー・かぶ） **挽肉とかぼちゃの煮物** （鶏ひき肉・かぼちゃ・人参）	**軟飯・みそ汁・白身魚の唐揚げ・かぶのサラダ** 米・かつおだし・みそ・かぼちゃ・長ねぎ・魚（たら）・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・かぶ・ブロッコリー・人参・砂糖・塩・酢	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 米粉・おから・サラダ油・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・ホイップ・ゼリーの素
13 27 金	**お粥** **みそ汁**（大根・玉ねぎ） **じゃがいものそぼろ煮** （鶏ひき肉・じゃがいも・人参）	**お粥** **スープ**（じゃがいも・人参） **白身魚と大根の煮物** （魚（たら）・大根・玉ねぎ）	**軟飯・みそ汁・鶏肉の生姜焼き・ポテトサラダ** 米・かつおだし・みそ・大根・大根葉・鶏肉・おろし生姜・しょうゆ・酒・サラダ油・じゃがいも・きゅうり・人参・塩・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・ドーナツ 米粉・おから・片栗粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・サラダ油
14 28 土	**わかめ煮込みうどん** （うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・わかめ・しょうゆ・塩） **フルーツ** （みかん缶）	**雑炊** （米・ほうれん草・人参） **かぼちゃの煮物** （かぼちゃ・砂糖・しょうゆ）	**わかめうどん・フルーツカクテル** うどん・油揚げ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・わかめ・かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩・みかん缶・もも缶（白桃）・パイン缶	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
30 月	**お粥** みそ汁（小松菜・玉ねぎ） **白身魚と白菜の煮物** （魚（たら）・白菜・人参）	**お粥** **スープ**（白菜・人参） **青菜のそぼろ煮** （鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ）	**軟飯・みそ汁・さわらの照り焼き・いんげんの和風サラダ** 米・かつおだし・みそ・小松菜・えのき・魚（さわら）・みりん・酒・しょうゆ・サラダ油・いんげん・白菜・人参・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・セサミクッキー 米粉・おから・片栗粉・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー・ごま

★太枠で囲まれている10日（火）は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年11月　予定献立表(幼児)

ハーモニー保育園

※午前おやつは1･2歳児のみです。

日付 曜日	昼　食	昼食の食材 血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他	午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの食材
2 16 月	ごはん・すまし汁 さわらのみそ焼き 筑前煮	油揚げ・ 魚(さわら)・ 鶏肉	米	ほうれん草・大根・人参・ れんこん・いんげん	かつおだし・酒・塩・ しょうゆ・みそ・みりん・ サラダ油・砂糖	牛乳・せんべい 牛乳 ピーチゼリー＆せんべい	ゼリーの素・せんべい
17 火	ごはん・みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め キャベツのおかか和え	豆腐・豚肉・ 鰹節	米	なす・小松菜・長ねぎ・ おろし生姜・キャベツ・ きゅうり・人参・しめじ	かつおだし・みそ・ サラダ油・塩・みりん・ 鶏がらだし・片栗粉・ しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・牛乳
4 水	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ りんご	豚ひき肉・ツナ	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・ ブロッコリー・カリフラワー・ コーン・りんご	サラダ油・片栗粉・ ケチャップ・ソース・ コンソメ・砂糖・塩・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり(素)
18 水	ミートススパゲティ 花野菜のサラダ りんご	豚ひき肉・ツナ	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・ ブロッコリー・カリフラワー・ コーン・りんご	サラダ油・片栗粉・ ケチャップ・ソース・ コンソメ・砂糖・塩・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり(素) **にじ組→手作りおにぎり** 米・わかめ(素)・ ゆかり(素)
5 19 木	ごはん・みそ汁 鶏肉のごま照り焼き 切干大根煮	わかめ・鶏肉・ 油揚げ	米・じゃがいも	切干大根・人参・椎茸・ 絹さや	かつおだし・みそ・砂糖・ 酒・しょうゆ・ごま・ サラダ油	牛乳・せんべい 牛乳 人参蒸しパン	米粉・おから・ サラダ油・砂糖・牛乳・ ベーキングパウダー・ 人参
6 金	ごはん・みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め キャベツのおかか和え	豆腐・豚肉・ 鰹節	米	なす・小松菜・長ねぎ・ おろし生姜・キャベツ・ きゅうり・人参・しめじ	かつおだし・みそ・ サラダ油・塩・みりん・ 鶏がらだし・片栗粉・ しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・牛乳
20 金	**ハッピーふれあい遠足**		※お弁当の用意を忘れずに！！			牛乳・せんべい 牛乳 じゃがもち	じゃがいも・塩・ 片栗粉・サラダ油・ しょうゆ
7 土	スープスパゲティー バナナ	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・しめじ・小松菜・ にんにく・バナナ	油・洋風だしの素・塩・ こしょう	麦茶・せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
21 土	スタミナ丼 みそ汁 青菜の和え物	豚肉・わかめ・ しらす	米	もやし・玉ねぎ・人参・ おろし生姜・いんげん・ 小松菜・しめじ	サラダ油・砂糖・しょうゆ・ かつおだし・みそ	牛乳・せんべい 牛乳 ぶどうゼリー＆せんべい	ゼリーの素・せんべい
9 月	ごはん・みそ汁 ぶりの漬け焼き ひじきの煮物	魚(ぶり)・ ひじき・油揚げ	米	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ 椎茸・いんげん	かつおだし・みそ・砂糖・ みりん・酒・しょうゆ・ サラダ油・ごま油	牛乳・せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	米粉・おから・砂糖・ サラダ油・かぼちゃ・ ベーキングパウダー
10 火	チキンカレー　**旬の食材の日** 白菜のマヨサラダ バナナ	鶏肉・牛乳	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・白菜・ごぼう・ バナナ	サラダ油・コンソメ・ カレー粉・ケチャップ・砂糖・ ソース・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 マスカットゼリー＆せんべい	ゼリーの素・せんべい
24 火	ごはん・みそ汁 ぶりの漬け焼き ひじきの煮物	魚(ぶり)・ ひじき・油揚げ	米	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ 椎茸・いんげん	かつおだし・みそ・砂糖・ みりん・酒・しょうゆ・ サラダ油・ごま油	牛乳・せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	米粉・おから・砂糖・ サラダ油・かぼちゃ・ ベーキングパウダー
11 25 水	ごはん・中華スープ 豚肉と春雨の炒め物 もやしのナムル	豚肉・わかめ	米・春雨	チンゲン菜・えのき・ 玉ねぎ・人参・にら・もやし・ コーン	鶏がらだし・塩・サラダ油・ しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・ ごま	牛乳・せんべい 牛乳 けんさん焼き	米・みそ・砂糖・ しょうゆ 新潟県郷土料理
12 木	ごはん・みそ汁 白身魚の竜田焼き かぶのサラダ	魚(たら)	米	かぼちゃ・長ねぎ・ おろし生姜・かぶ・ ブロッコリー・人参	かつおだし・みそ・酒・ しょうゆ・片栗粉・サラダ油・ 砂糖・塩・酢	牛乳・せんべい 牛乳 バナナケーキ	米粉・おから・ サラダ油・砂糖・牛乳・ ベーキングパウダー・ バナナ
26 木 **誕生会**	ごはん・みそ汁 白身魚の唐揚げ かぶのサラダ	魚(たら)	米	かぼちゃ・長ねぎ・ おろし生姜・かぶ・ ブロッコリー・人参	かつおだし・みそ・酒・ しょうゆ・片栗粉・サラダ油・ 砂糖・塩・酢	牛乳・せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	米粉・おから・ サラダ油・砂糖・牛乳・ ベーキングパウダー・ ホイップ・ゼリーの素
13 27 金	ごはん・みそ汁 鶏肉の生姜焼き ポテトサラダ	鶏肉	米・ じゃがいも	大根・大根葉・おろし生姜・ きゅうり・人参	かつおだし・みそ・酒・ しょうゆ・サラダ油・塩・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 ドーナツ	米粉・おから・片栗粉・ 砂糖・牛乳・ サラダ油・ ベーキングパウダー
14 28 土	わかめうどん フルーツカクテル	油揚げ・わかめ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ みかん缶・もも缶(白桃)・ パイン缶	かつお・昆布だし汁・ しょうゆ・みりん・塩	麦茶・せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
30 月	ごはん・みそ汁 さわらの照り焼き いんげんの和風サラダ	魚(さわら)	米	小松菜・えのき・いんげん・ 白菜・人参	かつおだし・みそ・みりん・ 酒・しょうゆ・サラダ油・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 セサミクッキー	米粉・おから・片栗粉・ 砂糖・サラダ油・ごま・ ベーキングパウダー

★太枠で囲まれている10日(火)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1･2歳児	**463kcal**(463)	**16.4g**(15.0)
3～5歳児	**582kcal**(574)	**21.8g**(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。