

2025年11月 乳児食 献立表



日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
4	火		ごはん	チキンソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 さつま揚げ みかん	289	10.9	豚肉 豆腐 鶏肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも	いんげん 人参 みかん
5	水	S	ごはん	チリコンカン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	262	10.2	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ	こめ 植物油 じゃがいも マカロニ	トマト パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー 黄桃
6	木		ごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	271	9.4	豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油	ごぼう 白菜 コーン 大根 みかん
7	金		ごはん	かぶのそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	264	8.4	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぶ 大根葉 りんご
10	月		ごはん	鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根葉のごま和え 梨	261	7.5	さけ 豚肉	こめ 植物油 じゃがいも ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 梨
11	火	S	ごはん	クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	225	6.8	豚肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
12	水		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨と人参の和え物 梨	259	8.4	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ 梨
13	木	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし とうもろこしすり身寄せ	250	8.6	鶏肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー とうもろこし
14	金		ごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	296	8.9	豚肉 すり身	こめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
17	月		ごはん	麻婆なす れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	265	8.2	豚肉 油揚げ	こめ 植物油	玉ねぎ 人参 大根 れんこん なす 白桃
18	火		ごはん	鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物 オクラのおかか和え 厚揚げ煮 梨	255	8.8	さけ 削り節 厚揚げ	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ 梨
19	水		ごはん	ふかしいも 豚肉ときのこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	258	7.6	豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油 さつまいも ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん いんげん みかん
20	木	S	ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	247	7.4	豚肉 まぐろ	こめ 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
21	金		ごはん	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	256	10.3	鶏肉 さけ	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
25	火		ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え 黄桃	301	8.8	豚肉 鶏肉	こめ 植物油 ごま	玉ねぎ 人参 ごまつな 黄桃
26	水	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え 梨	253	9.0	豆腐 豚肉 鶏肉 しらす	こめ 植物油	玉ねぎ チンゲン菜 梨
27	木		ごはん	竹輪の煮物 ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	253	8.9	豚肉 すり身 鶏肉	こめ 植物油 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
28	金	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	236	10.6	豚肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。
※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。
※ 乳児食Cの主食はすべてやわらか白ごはんになります。

産地のご案内
（主な物） 人参（北海道）、キャベツ（愛知 長野）、玉ねぎ（北海道 兵庫）、じゃがいも（北海道）
小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）