



11月 移行食献立表 (12~18ヶ月 パクパク)

2026年

さくら保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
2	月	玄米せんべい	ビビンバ		大根とツナの サラダ		わかめスープ	かぼちゃの パンケーキ
			米 豚ひき肉・高野豆腐 にんにく 生姜汁 もやし・ほうれん草・人参 砂糖・しょうゆ・塩 酒・ごま油・油		大根 きゅうり 人参 ツナ缶 マヨドレ 塩		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油
3	火	蒸し野菜	 文化の日 					
4	水	玄米せんべい	ごはん	チキンのソテー	小松菜サラダ	しらす佃煮	みそ汁	ひじきごはん
			米	鶏肉 塩 油 ソース	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	豆腐 わかめ だし汁 みそ	米 人参 豚ひき ひじき だし汁・砂糖 塩・しょうゆ・酒
5	木	果物	ごはん	厚揚げハンバーグ	もやしと人参の おかか和え	じゃこおかか	みそ汁	さつまいもマフィン
			米	豚ひき・厚揚げ 玉ねぎ・じゃがいも 高野豆腐 米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖	もやし 人参 しょうゆ かつお節	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	さつまいも 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
6	金	玄米せんべい	ふりかけごはん	高野豆腐の含め煮	切干大根サラダ		みそ汁	わかめおにぎり
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	高野豆腐 鶏肉 人参・いんげん 砂糖・みりん しょうゆ・だし汁	切干大根 きゅうり・人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 砂糖・白ごま・油		厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米 わかめ
7	土	玄米せんべい	プルコギ丼		フルーツ		みそ汁	鮭おにぎり
			米 豚肉 にんにく・玉ねぎ・人参 にら・もやし しょうゆ・みりん・酒・ごま油 砂糖・みそ 白ごま・片栗粉・油		バナナ		わかめ 豆腐 だし汁 みそ	米 鮭フレーク
9	月	玄米せんべい	ごはん	厚揚げマーボー	もやしのナムル	しらす佃煮	みそ汁	にんじんドーナツ
			米	厚揚げ・豚ひき 人参 ピーマン・長ねぎ にんにく・高野豆腐 油・ごま油・砂糖 しょうゆ・みそ 酒・片栗粉	もやし・きゅうり 人参・長ねぎ 白ごま 砂糖・しょうゆ 酢・ごま油	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	小松菜 だし汁 みそ	米粉 砂糖・豆腐 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁 人参

移行献立表No.1

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
10	火	蒸し野菜	ごはん	豆乳シチュー	春雨サラダ	フルーツ		蒸かしいも
			米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ・人参 油 コンソメ 豆乳	春雨 きゅうり 人参 油・砂糖 塩・酢	バナナ		じゃがいも 塩 青のり コンソメ
11	水	玄米せんべい	ごはん	高野豆腐のはさみ煮	わかめサラダ		みそ汁	鮭おにぎり
			米	高野豆腐・鶏ひき 豆腐・長ねぎ 人参 砂糖・酒 しょうゆ だし汁 片栗粉	わかめ きゃべつ きゅうり 油・ごま油 しょうゆ しょうゆ		豆腐 長ねぎ だし汁 みそ	米 鮭フレーク
12	木	果物	ふりかけごはん	鮭のホイル焼き	大根サラダ		すまし汁	スイートポテト
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	鮭 玉ねぎ しょうゆ 塩	大根 人参 ツナ缶 マヨドレ 塩		鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	さつまいも 砂糖 豆乳クリーム 豆乳
13	金	玄米せんべい	ごはん	豚肉と厚揚げの 味噌炒め	きゃべつのごま酢和え	じゃこおかか	みそ汁	プレーンクッキー
			米	厚揚げ 豚肉 たけのこ・ピーマン 玉ねぎ・生姜 油・みそ・しょうゆ 酒・砂糖	きゃべつ わかめ 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	にら もやし だし汁 みそ	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 塩・油
14	土	玄米せんべい	ごま塩ごはん	チキンのソテー	ポテトサラダ	蒸し野菜		わかめおにぎり
			米 ごま塩	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ・塩・酒 片栗粉・油	じゃがいも 人参 きゅうり マヨドレ・砂糖・塩	ブロッコリー		米 わかめ
16	月	玄米せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	野菜サラダ		みそ汁	りんごマフィン
			米	豚ひき・高野豆腐 厚揚げ 人参 玉ねぎ 砂糖・しょうゆ・だし汁 油・片栗粉	きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 砂糖・塩		小松菜 だし汁 みそ	米粉 りんご 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳
17	火	蒸し野菜	ごはん	鶏肉と大豆の煮物	大根とツナの 和風サラダ	しらす佃煮	すまし汁	炊き込みごはん
			米	鶏肉 生姜 大豆水煮 じゃがいも 長ねぎ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ・酒	大根 きゅうり 人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 油・砂糖	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	豆腐 長ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	米 鶏肉 人参 しょうゆ・酒・塩

移行献立表No.2

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
18	水	玄米 せんべい	ごはん	ハンバーグ	小松菜サラダ	じゃこおかか	みそ汁	豆乳プリン
			米	豚ひき 玉ねぎ・じゃがいも 豆腐・米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖・高野豆腐 しょうゆ・みりん マヨドレ	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	豆乳 砂糖 ゼラチン
19	木	果物	ごはん	鮭の照り焼き	切干大根の ごまサラダ		豚汁	蒸かしいも
			米	鮭 みりん しょうゆ 油	切干大根 きゅうり・人参 マヨドレ しょうゆ 白ごま		豚肉 人参・豆腐・ごぼう 長ねぎ 大根 だし汁 みそ	さつまいも
20	金	玄米 せんべい	ふりかけごはん	ポークチャップ	中華サラダ		みそ汁	バナナケーキ
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんにく・トマト缶 油・砂糖・コンソメ 塩	春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油・酢・しょうゆ 砂糖・塩		わかめ だし汁 みそ	バナナ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
21	土	玄米 せんべい	チャーハン		フルーツ		わかめスープ	蒸しパン
			米 豚肩小間 人参・細ねぎ 油 しょうゆ・中華だし 塩・コショウ ごま油		バナナ		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
23	月		 勤労感謝の日 					
24	火	蒸し 野菜	ごはん	松風焼き	切干大根のナムル		みそ汁	もちもちパンケーキ
			米	鶏ひき・豆腐 玉ねぎ・じゃがいも 米粉パン粉 高野豆腐 みそ・砂糖 みりん・酒 白ごま	切干大根 小松菜 もやし 人参 しょうゆ・酢・砂糖 ごま油・白ごま		厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油 みかん缶
25	水	玄米 せんべい	ふりかけごはん	厚揚げの煮物	小松菜ときゃべつの 磯辺和え		すまし汁	いももち
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	厚揚げ 片栗粉 みりん 砂糖 しょうゆ 酒	小松菜 きゃべつ 人参 しょうゆ ごま油 刻みのり		豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	じゃがいも 片栗粉 豆乳 砂糖 しょうゆ 油

移行献立表No.3

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
26	木	果物	ごはん	筑前煮	ポテトサラダ	じゃこおかか	みそ汁	レモンケーキ
			米	豚肉 人参・ごぼう いんげん 厚揚げ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ 酒・みりん	じゃがいも 人参 きゅうり マヨドレ・砂糖・塩	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁
27	金	玄米 せんべい	ごはん	肉じゃが	海藻サラダ	しらす佃煮	みそ汁	わかめおにぎり
			米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参・いんげん 油・砂糖・しょうゆ	わかめ 春雨 ツナ缶 きゃべつ きゅうり 油・砂糖・しょうゆ 酢・ごま油	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	長ねぎ だし汁 みそ	米 わかめ
28	土	玄米 せんべい	チキンライス		フルーツ		わかめスープ	プレーンマフィン
			米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩		バナナ		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
30	月	玄米 せんべい	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き	もやしのごま酢和え		みそ汁	紅茶クッキー
			米	鶏もも肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 白ごま	もやし きゅうり・人参 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢		小松菜 だし汁 みそ	米粉 紅茶 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 塩・油

※ はわくわくメニューです！

※ はライブキッチンを行います

【今月の平均栄養量】

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
乳児	453	16.3	13.0	1.6
幼児	537	19.9	16.2	1.9

※都合により一部献立が変更になる場合があります。

※昼食・おやつ時には白湯がつきます。



移行献立表No.4