離　乳　食　献　立



令和8年度　11月

井堀保育園

日・曜		昼食 初期	昼食 中期・後期	おやつ
2 月	25 水	５分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 野菜スープ	ミルク 米粉蒸しパン
4 水	17 火	５分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏団子と野菜の煮物 キャベツの豆乳スープ	ミルク 野菜がゆ
5 木	19 木	５分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 つぶしバナナ	全がゆ 野菜とマカロニのシチュー 刻みフルーツ	ミルク 野菜がゆ
6 金	20 金	５分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
7 土	21 土	５分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
9 月	26 木	５分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ ひじきと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 黄粉がゆ
11 水		５分がゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 キャベツのスープ	ミルク 野菜がゆ
12 木	24 火	５分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
13 金	30 月	５分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
14 土	28 土	５分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
16 月	27 金	５分がゆ 鮭と野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ 鮭とマカロニのシチュー ゆで野菜サラダ	ミルク 野菜がゆ
18 水		５分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 10 火		５分がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 野菜スープ	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 野菜スープ　みかん	ミルク 野菜がゆ



下痢のときの食事



下痢のときには、おかゆ や うどん、白身魚や豆腐など消化に良いものを与えましょう。そして、肉類や揚げ物などの脂肪を多く含むものや、食物繊維が多い海藻や根菜類、乳製品(ヨーグルト)や柑橘類（みかん）は控えるようにしましょう。