



令和4年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(火)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物	牛乳 野菜いなりずし	牛肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳 味付油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 果物 ほうれん草
2日(水)	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ 卵とオクラのスープ 果物	牛乳 バナナケーキ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき 枝豆 チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター 鶏がらスープ	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン コーン パプリカ オクラ えのき 果物
3日(木)	<b>文化の日(公休日)</b>				
4日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	さば 系かつお 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ウィンナー 豆 乳 チーズ 牛乳	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	きゅうり 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物
5日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	沖縄ぜんざい ソフトサラダせんべい	豚ミンチ 豚肉 金時豆	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 粉黒糖 サラダせんべい	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物
7日(月)	麦ご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ 果物	牛乳 さつまポテトフライ	牛肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻き さつま芋 中華だし	ピーマン 人参 大根の葉 コーン 果物
8日(火)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え トマト卵のスープ 果物	牛乳 枝豆と昆布おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 塩昆布	パン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦 鶏がらスープ	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト 果物
9日(水)	あわご飯 鮭の照り焼き 筑前煮 そうめん汁 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズサブレ	鮭 鶏肉 鶏系卵 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 スキムミルク	米 もちきび そうめん 小麦粉 バター 砂糖	人参 大根 たけのこ 椎茸 生姜 絹さや ねぎ 果物 果物缶
10日(木)	お弁当会	牛乳 くずもち	牛乳 きな粉	芋くず 粉黒糖	
11日(金)	野菜そば もずく酢 ごまじゃが 果物	牛乳 ちまき風おにぎり	豚肉 もずく 牛乳 豚ミンチ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米 そばだし	キャベツ 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ 白ね ぎ 果物
12日(土)	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ 果物缶	牛乳 じゃがいものおやき	ウィンナー ちくわ ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物缶
14日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ゆでブロッコリー パパイヤイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイヤ 人参 にんにく じゃが芋 テンゲン菜 果物 レーズン
15日(火)	☆七五三☆ ちらし寿司 和風ハンバーグ フライドポテトお花麩のすまし汁 果物	牛乳 赤まんじゅう	鶏系卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 まんじゅう	人参 椎茸 れんこん 絹さや 大根 みつば 果物
16日(水)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	牛乳 ピザトースト	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ ウィンナー チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 中華だし 食パン バター	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ピーマン にんにく 生姜 にんにく キャベツ コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物
17日(木)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖 鶏がらスープ クリームシチュー	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
18日(金)	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごま和え ケーバイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 りんごのマフィン	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 卵 豆乳	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 ごま 糸こんにゃく ケーキミックス バター 砂糖	生姜 小松菜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
19日(土)	中華丼 ポテトごまあえ きのこ青菜のスープ 杏にフルーツ	牛乳 しゃけと青菜のおにぎり	豚肉 ツナ 鮭ほくし 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 じゃが芋 ごま 砂糖 マヨレ ごま油 杏仁	白菜 人参 椎茸 きくらげ しょうが きゅうりパプリカ ほうれん草 しめじ し ろねぎ 大根の葉 果物缶
21日(月)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンブルー 大根のみそ汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物
22日(火)	玄米ご飯 チキンレモンあえ かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物	牛乳 大学芋	鶏肉 ウィンナー 豚肉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 さつま芋 ごま	南瓜 キャベツ パセリ玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物
23日(水)	<b>勤労感謝の日(公休日)</b>				
24日(木)	お弁当会	牛乳 そうめんちゃんぷる～	ツナ 牛乳	そうめん サラダ油	キャベツ 人参 には
25日(金)	★お誕生日会★ コーンライス チキンナゲット 春雨サラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウィンナー ヨーグルト ホイップク リーム	米 押麦 バター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ がらスープ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト 果物 果物缶
26日(土)	ブルゴギ きゅうりとちくわのごま和え ゆし豆腐 果物	牛乳 焼きいも	牛肉 ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物
28日(月)	タコライス マッシュポテト 青菜の和風スープ 果物缶	牛乳 くんべん	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳 卵 豆乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物缶
29日(火)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 ココアブレッド	牛肉 卵 みそ 牛乳	米もちきび 片栗粉 砂糖 焼肉 たれごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
30日(水)	麦ご飯 さんまの蒲焼き風 かりかりきゅうり 人参しりしり なすのみそ汁 果物	牛乳 ホットドック	さんま 卵 油揚げ みそ 牛乳 ウィンナー スライス ウィンナー	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま パン マヨネーズ	きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ には なす ねぎ キャベツ 果物



# 11月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園



月齢	初期	中期	後期	月齢	初期	中期	後期
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月		6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 オクラと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 オクラと玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物
火	(主な材料)米 豆腐 人参 オクラ 玉ねぎ もずく 果物			木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物		
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のみそ汁 果物	18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物
水	(主な材料)米 人参 玉ねぎ 冬瓜 鶏ミンチ なす オクラ じゃがいも 果物			金	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物		
3	文化の日(公休日)			19	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのみそ汁 果物
木				土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物		
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のみそ汁 果物	21	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物		
	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	22	10倍粥 南瓜 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚キャベツつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚キャベツ柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のみそ汁 果物
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			火	(主な材料)米 南瓜 玉ねぎ 白身魚 キャベツ 大根 果物		
7	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	23	勤労感謝の日(公休日)		
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 果物						
8	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーひじきつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーひじき柔らか煮 トマトのスープ 果物	24	お弁当会		
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物						
9	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根と青菜柔らか煮 すまし汁 果物	25	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物
水	(主な材料)米 大根 小松菜 鮭 玉ねぎ さつま芋 果物			金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ トマト きゅうり ほうれん草 果物		
10	お弁当会			26	10倍粥 南瓜と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 ゆし豆腐 果物
木				土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 果物		
11	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参と芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参と芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	28	10倍粥 ささみと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物
金	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			月	(主な材料)米 ささみ レタス 人参 玉ねぎ わかめ 果物		
12	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 きゅうり 果物			火	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物		
14	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリー玉ねぎつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリー玉ねぎ柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	30	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 なすのみそ汁 果物
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 果物			水	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 なす 果物		
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 しらすブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	16	10倍粥 豆腐人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物
火	(主な材料)米 しらす ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			水	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 果物		

\*都合により献立が変更する場合がございます。ご了承下さい。

- ※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

### 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむといいですよ。

- 12～18か月は1歳の離乳食(完了期)
- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さになります。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとります。
- 与え方 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせませう。



# 食育だより

いよいよ秋も終盤に入ってくる頃でしょうか。秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



## 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

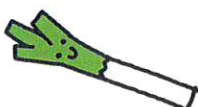
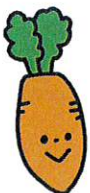


## うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

