



11月の献立

令和5年 むつみ保育園

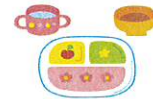
日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	しそご飯 ささみのピカタ オクラのおかか和え かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 牛乳 きな粉	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 パン	オクラ ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 果物
2日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物	牛乳 いなりずし	牛肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 果物 ほうれん草
3日(金)	文化の日(公休日)				
4日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	フルーツゼリー おかき(きなこ)	豚ミンチ 豚肉	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 ゼリー おかき	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 果物缶
6日(月)	麦ご飯 チンジャオロース シューマイ 卵の中華スープ 果物	牛乳 さつまポテトフライ	牛肉 シューマイ 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 果物
7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 具だくさんスープ 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 枝豆 昆布 豆腐	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター ごま ごま油 砂糖 米 押麦 油	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 大根 小松菜 椎茸 果物
8日(水)	玄米ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶
9日(木)	 お弁当会	牛乳 焼きチーズケーキ	生クリーム 卵 クリームチーズ 牛乳	小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖	
10日(金)	黒米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 食パン ジャム	にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ もやしの日	牛乳 しらすと青菜おにぎり	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 しらす	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 大根葉 にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶
13日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ゆでブロッコリー パパイアイリチー さつま芋のみそ汁 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 さつま芋 小麦粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン
14日(火)	野菜そば もずく酢 ごまじゃが 果物	牛乳 しゃけとわかめのおにぎり	豚肉 もずく 牛乳 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 果物
15日(水)	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花魁のすまし汁 フルーツ盛り 	牛乳 サーターアングギー	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花魁 小麦粉 ケーキミックス	人参 椎茸 れんこん 絹さや みつば 果物
16日(木)	玄米ご飯 さばのカレー揚げ クープイリチー かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにやく 食パン バター 砂糖 シチュールー	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
17日(金)	あわご飯 スペニッシュオムレツ 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 鶏肉 さつま揚げ	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	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(土)	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ 果物	牛乳 大学芋	ウインナー ささみ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物
20日(月)	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 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	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 蓮根 オクラ えのき 果物
21日(火)	玄米ご飯 魚の西京焼き 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 じゃが芋のガレット	白身魚 みそ ウインナー 豆腐 牛乳 チーズ	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 ごま油 じゃが芋 片栗粉	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物
22日(水)	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物	牛乳 油みそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ みそ のり 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター ごまドレッシング 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー パプリカ かぶ コーン 果物
23日(木)	勤労感謝の日(公休日)				
24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 果物 	りんごジュース お誕生日 ケーキ 	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー	米 押麦 バター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ ジュース	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト パセリ 果物
25日(土)	ブルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物	牛乳 黒糖芋かりんとう	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま さつま芋 黒糖	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンプルー 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
28日(火)	タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 くんべん	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ 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
29日(水)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 いい肉の日	牛乳 ココアショートブレッド	牛肉 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 ココア	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(木)	 お弁当会	牛乳 アメリカンドッグ	フィッシュソーセージ 卵 牛乳	ケーキミックス 油	

 ※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



11月の離乳食献立表

令和5年 むつみ保育園



月齢	初期			月齢	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 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 オクラと人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 オクラと人参の柔らか煮 さつま芋のみそ汁 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
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ オクラ 人参 さつま芋 果物			金	(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 豆腐ペースト 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 もずくのすまし汁 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 もずくのすまし汁 果物	18	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚のと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物
木	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 きゅうり 果物		
3	文化の日(公休日)			20	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののりとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののりとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物
金				(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 ジャが芋 果物			
4	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	21	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 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 豆腐 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物		
6	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 人参と冬瓜のつぶし煮 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 人参と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	22	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 アーサのスープ 果物
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 ジャが芋 果物			水	(主な材料)米 鶏レバー 人参 トマト きゅうり アーサ 果物		
7	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の柔らか煮 トマトのスープ 果物	23	勤労感謝の日(公休日)		
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						
8	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	24	10倍粥 白身魚と人参ペースト 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 大根のすまし汁 果物
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物			金	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 大根 果物		
9	お弁当会			25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物
木				(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 人参 きゅうり ゆし豆腐 果物			
10	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	27	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 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 ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物		
11	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 きゅうりのすまし汁 果物	28	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			火	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 トマト ほうれん草 レタス 果物		
13	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 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 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 さつま芋のみそ汁 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
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋 果物			水	(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 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 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 人参とじゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	30	お弁当会		
火	(主な材料)米 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 ジャが芋 キャベツ 果物						
15	10倍粥 しらすとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 しらすブロッコリーつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすブロッコリー柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	水	与え方にひと工夫		
水	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 大根 トマト 人参 小松菜 果物						
16	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				
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 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、「カリカリ」、「バリバリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

- ### 12～18か月頃の離乳食(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します。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 の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す。





食育だより

秋も深まり、柿やぶどうなどの旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味覚を覚えてもらう絶好のチャンスです！ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



秋の果物パワー



りんご

ビタミン・ミネラル類、有機酸・食物繊維がたっぷり！疲労回復や老化防止。腸の掃除。美白などの効果。りんごの皮や皮の近くには果肉部に比べると食物繊維は約1.5倍、ビタミンCも約1.6倍含まれていますので、皮ごと食べるのがオススメです！



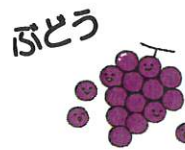
かき

ビタミンCはみかんの約2倍！肌荒れ・風邪・ガン予防に効果。洗み成分のタンニンにはアルコールを分解する働きがあり、利尿作用のあるカリウムも豊富なため、二日酔いにも効果的です。干し柿はカロテン、食物繊維が豊富な、すぐれた健康食品です。



洋なし

日本なしと同じように、水分と食物繊維が多いので便秘改善効果あり。高血圧・大腸ガン予防のどの消炎・疲労回復・美肌効果があります。



ぶどう

甘味と果汁たっぷりのぶどは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲労回復が早まります。老化を防ぐ効果、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます！



キウイフルーツ

ビタミンC、E、食物繊維、カリウムが豊富。美肌づくりや風邪予防、便秘や免疫力低下の解消、高血圧予防などの効果が期待できます！

食べ合わせ

 = 美肌づくり・ストレス解消
 = 胃腸の強化・ガン予防
 下痢・便秘の解消




七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。




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

