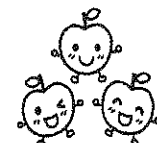




令和 6年

11 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

日	曜日	モ グ モ グ 期 7～8ヶ月頃 (舌 で つ ぶ せ る)			主 な 材 料	
		離乳食+ミルク (10時30分頃)		離乳食+ミルク (2時30分頃)		
18	月	7倍がゆ	魚の煮物 青菜と大根の煮物 みそ汁	果物	野菜蒸しパン粥 野菜スープ	米 カレイ 大根 小松菜 もやし 人参 玉麩 みかん
5 19	火	茶飯がゆ	肉団子のおろし煮 白菜のふわふわ煮 すまし汁	果物	にゅうめん スティック野菜	米 そうめん 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 白菜 大根 パナナ 鶏ひき肉 ひじき
6 20	水	煮込みうどん	白和え じゃが芋の煮物	ヨーグルト	野菜がゆ みそ汁	干しうどん 米 ツナ水煮缶 絹豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり ヨーグルト 小松菜
7 21	木	さつまいもがゆ	肉団子 ブロッコリーの煮物 みそ汁	果物	青のりかゆ すまし汁	米 食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 さつまいも 玉ねぎ みかん 青のり 豆腐 いんげん
8 22	金	かぼちゃがゆ	煮魚 コロコロ野菜 野菜スープ	果物	トマトがゆ みそ汁	米 カレイ かぼちゃ トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ
9	土	煮込みうどん	—	—	ミルク お菓子	干しうどん 大根 人参 粉ミルク 袋菓子
11 25	月	7倍がゆ	カレイのみそ煮 白菜と人参の煮物 すまし汁	果物	さつま芋団子 みそ汁	米 カレイ さつまいも 白菜 人参 きゅうり 玉麩 バナナ
12 26	火	7倍ツナがゆ	肉団子と野菜の煮物 トマトスープ	果物	にゅうめん 豆腐の磯煮	米 そうめん ツナ水煮缶 鶏ひき肉 絹豆腐 トマト 人参 チンゲン菜 のり きゅうり 玉ねぎ みかん きゅうり じゃが芋
13 27	水	みそ煮込みうどん	煮魚 キャベツと人参の煮物	ヨーグルト	しらすがゆ みそ汁	干しうどん 米 しらす 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ カレイ ヨーグルト ブロッコリー きゅうり
14 28	水 木	7倍がゆ	麻婆豆腐 かぶときゅうりの煮物 みそ汁	果物	きな粉粥 スープ	米 食パン 鶏ひき肉 絹豆腐 かぶ きゅうり 人参 大根 玉麩 みかん きな粉
1.15 29	金	のりがゆ	煮魚 キャベツと玉葱の煮物 みそ汁	果物	そばろがゆ スープ	米 カレイ 人参 きゅうり 玉ねぎ 青のり パナナ キャベツ 絹豆腐 鶏ひき肉
2.16 30	土	野菜がゆ	—	—	ミルク お菓子	米 キャベツ 人参 玉ねぎ 粉ミルク 袋菓子

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



令和 6 年

11 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

日	曜日	カミカミ期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる)			主 な 材 料	
		離乳食+ミルク (10時30分頃)		離乳食+ミルク (2時30分頃)		
18	月	5倍がゆ	魚の煮物 青菜と大根の煮物 みそ汁	果物	野菜蒸しパン 野菜スープ	米 カレイ 大根 小松菜 もやし 人参 玉麩 みかん
5 19	火	茶飯がゆ	肉団子のおろし煮 白菜のふわふわ煮 すまし汁	果物	にゅうめん スティック野菜	米 そうめん 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 白菜 大根 バナナ 鶏ひき肉 ひじき
6 20	水	煮込みうどん	白和え じゃが芋の煮物	ヨーグルト	野菜がゆ みそ汁	干しうどん 米 ツナ水煮缶 絹豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり ヨーグルト 小松菜
7 21	木	さつまいもがゆ	肉団子 ブロッコリーの煮物 みそ汁	果物	青のりトースト すまし汁	米 食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 さつまいも 玉ねぎ みかん 青のり 豆腐 いんげん
8 22	金	かぼちゃがゆ	煮魚 コロコロ野菜 野菜スープ	果物	トマトがゆ みそ汁	米 カレイ かぼちゃ トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ
9	土	煮込みうどん	—	—	ミルク お菓子	干しうどん 大根 人参 粉ミルク 袋菓子
11 25	月	5倍がゆ	カレイのみそ煮 白菜と人参の煮物 すまし汁	果物	さつま芋団子 みそ汁	米 カレイ さつまいも 白菜 人参 きゅうり 玉麩 バナナ
12 26	火	5倍ツナがゆ	肉団子と野菜の煮物 トマトスープ	果物	にゅうめん 豆腐の磯煮	米 そうめん ツナ水煮缶 鶏ひき肉 絹豆腐 トマト 人参 チンゲン菜 のり きゅうり 玉ねぎ みかん きゅうり じゃが芋
13 27	水	みそ煮込みうどん	煮魚 キャベツと人参の煮物	ヨーグルト	しらすがゆ みそ汁	干しうどん 米 しらす 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ カレイ ヨーグルト ブロッコリー きゅうり
14 28	水 木	5倍がゆ	麻婆豆腐 かぶときゅうりの煮物 みそ汁	果物	きな粉トースト スープ	米 食パン 鶏ひき肉 絹豆腐 かぶ きゅうり 人参 大根 玉麩 みかん きな粉
1.15 29	金	のりがゆ	煮魚 キャベツと玉葱の煮物 みそ汁	果物	そばろがゆ スープ	米 カレイ 人参 きゅうり 玉ねぎ 青のり バナナ キャベツ 絹豆腐 鶏ひき肉
2.16 30	土	野菜がゆ	—	—	ミルク お菓子	米 キャベツ 人参 玉ねぎ 粉ミルク 袋菓子

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



令和 6 年 11 月の献立予定表

東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
18	月	ご飯	鮭の西京焼き 黄金和え けんちん汁 みかん	牛乳 いそべ団子	牛乳 鶏卵 鮭 みそ	米 もち米 糸こんにゃく ごま油 砂糖	小松菜 もやし 人参 だいこん ごぼう 葱 干しいたけ みかん のり
5 19	火	和風カレー	白菜とりんごのサラダ わかめスープ 幼児 柿 乳児 バナナ	牛乳 味噌蒸しパン	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 カレールー ごま 小麦粉	生姜 にんにく 玉葱 にんじん 白菜 柿 大根り んご きゅうり 葱 わかめ ごぼう バナナ
6 20	水	梅じゃこ スパゲティ	れんこんサラダ すまし汁 ヨーグルト	牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 じゃこ 豆腐	スパゲティ ごま 油 砂糖 米	玉葱 れんこん 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ のり 青のり
7 21	木	さつまいもご飯	ちくぜん煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	牛乳 チーズサンド	牛乳 鶏肉 みそ チーズ	米 パン さつまいも 糸こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 筍水煮 れんこん ごぼう なめこ 葱 いんげん みかん
8 22	金	菜飯	いわしバーグ マカロニサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 みかん せんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし 油揚げ みそ	米 油 マカロニ マヨネーズ せんべい	南瓜 葱 人参 きゅうり みかん 玉葱 生姜 バナナ
9	土	みそうどん	大根のそぼろあんかけ 塩もみきゅうり バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	干しうどん 砂糖 米	大根 きゅうり 玉葱 小松菜 人参 葱 バナナ
11 25	月	ご飯	ブリの照り焼き ひじきと豆のサラダ すまし汁 バナナ	牛乳 きなこクッキー	牛乳 卵 ブリ きな粉 大豆缶 バター	米 米粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉	白菜 人参 しめじ きゅうり ひじき バナナ
12 26	火	照り焼き鶏丼	コロコロサラダ みそ汁 みかん	牛乳 フライドポテト風	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	玉葱 きゅうり トマト コーン缶 えのきたけ 葱 人参 生姜 みかん のり
13 27	水	みそうどん	焼きししゃも/カレイの照り焼き(0,1歳) スティックきゅうり ヨーグルト	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 豚肉 カレイ みそ ししゃも ヨーグルト卵 バター スキムミルク	うどん 砂糖 ココア ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし 生姜 にんにく のり
14 28	木	ご飯	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 人参しりしり【沖縄県】 みかん	牛乳 ブルーベリーパン	牛乳 豚肉 みそ	米 パン ごま 里芋 砂糖 ごま油	葱 人参 大根 きゅうり ごぼう みかん コーン缶
1.15 29	金	わかめご飯	鮭のちゃんちゃん焼き【北海道】 ゆかり和え すまし汁 バナナ	牛乳 肉まん	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 玉麩 小麦粉 ごま油	きゅうり 玉葱 ねぎ キャベツ わかめ えのきたけ 人参 しめじ バナナ
2.16 30	土	和風スパゲティ	ツナサラダ バナナ	牛乳 袋菓子	牛乳 ツナ缶 豚肉	スパゲティ 油 お菓子	玉葱 キャベツ きゅうり バナナ ねぎ しめじ 人参 にんにく コシカ

※ エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のケーキに豆乳クリームのトッピングをする場合があります。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。



令和6年11月の延長補食予定表

東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
18	月	茶飯
5 19	火	わかめご飯
6 20	水	五目ご飯(蓮根 人参 干しいたけ)
7 21	木	炊き込みご飯(塩昆布 ツナ缶)
8 22	金	きつねご飯(油揚げ)
11 25	月	ふりかけご飯
12 26	火	カレーピラフ(玉葱)
13 27	水	サラダ寿司(きゅうり コーン缶)
14 28	木	ごま塩ご飯
1.15 29	金	ケチャップライス(人参 玉葱)

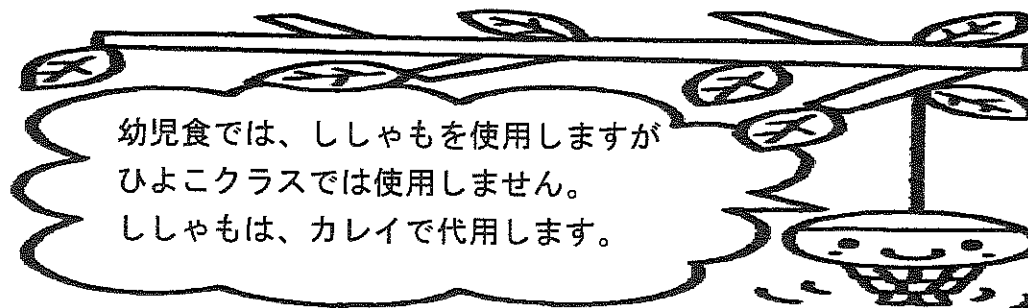
・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。

11月 離乳食だより

R6. 10. 31 東部若葉保育園

段々と、朝夕冷え込むようになり、本格的な寒さがすぐそこまで近づいてきています。この時期は油断をすると、感染症にかかったり、すぐに風邪をひいてしまいます。風邪をひかないためにも睡眠・栄養をしっかりと取り、バランスのよい食事を心がけましょう。

11月に使用する食材



〜〜ひよこクラスの食事の様子〜〜

保育園での給食にもだいぶ慣れたようで、食べる量も多くなり、ペースも段々早くなってきました。

コップ飲みやスプーンですくって食べる事もだんだん上手にできるようになってきていますよ(^-)一生懸命すくおうと頑張っている姿や、まだ欲しいとアピールしている姿が愛らしいです♡

毎日殆ど残食がなく、ぴかぴかのひよこ組です☆

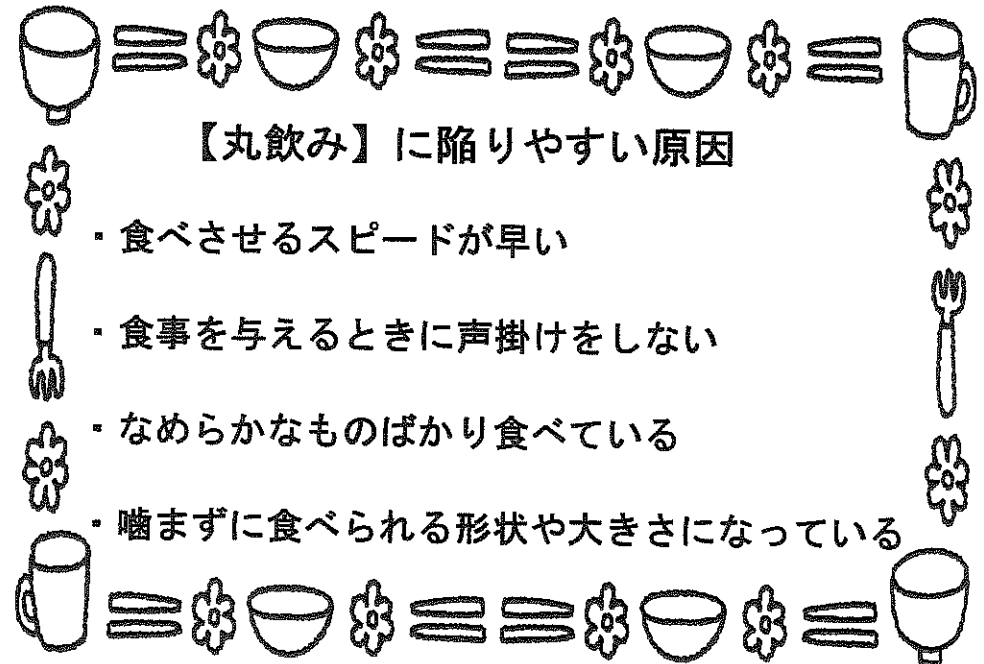


丸飲みに上手に対応しましょう

7～8か月になると、なめらかにすりつぶした離乳食を飲み込むとすぐに口を開けて催促するほど上手に食べるようになります。食べ終わる前に次のスプーンをもっていくと、スピードが上がり、子どもはどんどん丸飲みをするようになってしまいます。

よく嚙んで味わうように、「お口の中がなくなったら次いれるよ♡」「この食べ物どんな音がするかな♡？」などと声掛けをしたり、テレビを消して会話を楽しむなどの環境づくりも大切です♪

ご家庭でゆっくり食事出来るよう配慮しつつ、その子に合った形状や大きさにしながら、上手に見守り、安全に食事を楽しみましょう！

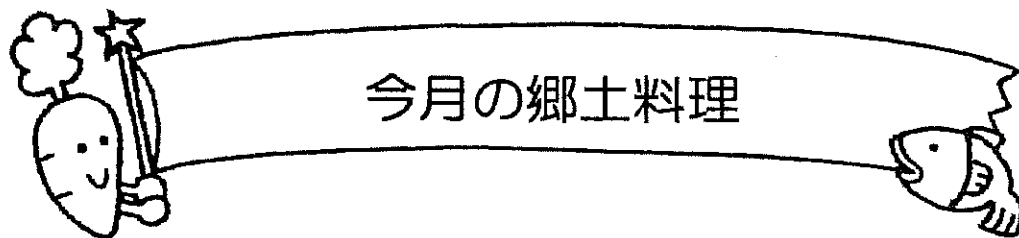




R6. 10. 31 東部若葉保育園

朝夕冷え込むようになり、次第に秋も深まり、過ごしやすい日が続いています。また、食欲の秋でもあり、たくさん遊んだ後の子どもたちは、とても食欲旺盛です。いろいろな食材をバランス良く食べられるようにしたいですね。

体調を崩さないように、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心掛けていきましょう！！



らいおん組「君のご家族より、北海道の「鮭のちゃんちゃん焼き」
Mちゃんのご家族より、同じく鮭のちゃんちゃん焼きと沖縄県の「ラフ
テー」と「人参しりしり」を教えてくださいました。

「ラフテー」

沖縄県では豚肉をよく食べるそうで、甘辛く煮たラフテーがMちゃんも大好きだそうです！

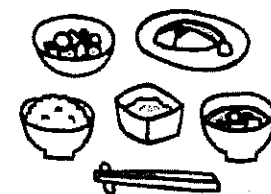
「人参しりしり」

沖縄の人は、ツナ缶が大好き！人参とツナ缶で栄養満点ですね！

「鮭のちゃんちゃん焼き」

甘みそで味付けた鮭とバターとコーンの相性がばっちり、焼き魚とはまた違う味わいだそうです。また、「北海道の友人がとてもおいしく作ってくれた」という、エピソードを頂きました！

知っていますか？



いい にほんしょく

「11月 2 4 日」＝「和食の日」です。

“実りの秋”というように、秋の季節は食物の大事な収穫の時期。日本は、海や山など豊かな自然に恵まれて、新鮮な旬の食材と、うまみたっぷりの発酵食品、そして何よりも美味しいお米を中心とした栄養バランスのよい「和食」の文化があります！

実はこの「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました☆！日本が世界に認められた健康食・和食の素晴らしさを、子どもたちに少しでも身近に感じてもらえるように、11月は和食月間として和食中心の献立となっています◎

日頃から保育園では、かつお節や昆布を使い素材のうまみを引き出しています。

11月のメニューの「和風カレー」は、今が旬のごぼうや大根を使用し、かつおだしで作っているので普段とはまた違う「和」を感じられる献立になっています。