



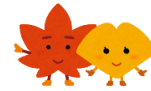
保育園離乳食献立表(0歳児)



2020年 11月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
2・16 (月)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁 (にんじん・えのき) 魚と大根の煮物刻み (ぶり・大根・しょうが) ほうれん草のごま和え刻み	ミルク お好み焼き <small>(豚肉・キャベツ・ねぎ・青のり)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・大根のとろとろ煮 ほうれん草・キャベツのやわらか煮	ミルク
4・18 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	きのこごはん <small>(しいたけ・しめじ・人参・青のり)</small> すまし汁 (もやし・ワカメ) 鶏の照り焼き刻み バナナ	ミルク にんじんプリッツ (人参・チーズ)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 鶏ささみ・人参の煮つぶし つぶしバナナ	ミルク
5・19 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	クリームスパゲッティ <small>(玉ねぎ・マッシュルーム)</small> 野菜スープ (キャベツ・人参) さつまいものレモン煮刻み りんご	ミルク 中華ごはん 又はおじや (豚肉・人参)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・さつまいも・キャベツのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
6・20 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁 (大根) 豆腐ステーキ刻み (豆腐・ニラ) 里芋のそぼろ煮刻み <small>(里芋・人参・鶏肉・いんげん・しょうが)</small>	20日はお弁当デー☆		ミルク
7・21 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜炒め刻み (豚肉・もやし・コーン) かぼちゃの磯揚げ刻み (かぼちゃ・青のり) バナナヨーグルト	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) かぼちゃ・人参・玉ねぎのやわらか煮 バナナヨーグルト	ミルク
9・30 (月)	ミルク またはお茶 バナナ	ロールパン 野菜スープ (キャベツ・玉ねぎ・ワカメ) ハンバーグ刻み (豚肉・玉ねぎ) トマト刻み	ミルク こいもごはん 又はおじや (里芋・しめじ)	食パン粥 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・里芋の煮つぶし トマト・玉ねぎのやわらか煮	ミルク 
10・24 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ) 魚のもみじ焼き刻み (鮭・人参) わかめの酢の物刻み (わかめ・きゅうり)	ミルク きな粉バナナスコーン <small>(きな粉・バナナ・牛乳)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・かぼちゃの煮つぶし 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク
11・25 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜のケチャップ煮刻み <small>(鶏肉・さつまいも・しめじ・玉ねぎ・人参・にんにく)</small> ブロッコリー刻み りんご	ミルク ホットケーキ <small>(ホットケーキミックス・牛乳)</small>	おかゆ 麩・さつまいものやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
12・26 (木)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ みそ汁 (白菜・麩) 魚のステーキ風刻み (カジキ・ねぎ・にんにく) 人参スティック	ミルク 大学芋 (さつまいも・ごま)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) カジキ・白菜のとろとろ煮 人参・さつまいもの煮つぶし	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)



2020年 11月分

日付	9~11カ月頃			7~8カ月頃	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
13・27 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	かぼちゃほうとう風うどん (豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ) 豆腐の甘辛焼き刻み バナナ	ミルク 焼きチーズおにぎり (チーズ・ごま)	うどんのやわらか煮 麩・かぼちゃのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
14・28 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ すまし汁(玉ねぎ・わかめ・麩) 魚のバター焼き刻み(さわか) はるさめの炒め物刻み (春雨・人参・玉ねぎ)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・玉ねぎのとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク
17 (火)	ミルク またはお茶 バナナ	固がゆ 野菜スープ(もやし・ねぎ) シバチキカツ煮刻み (豚レバー・鶏肉・パセリ) キャベツのコールスロー刻み (キャベツ・人参・コーン)	ミルク ふかし芋(さつまいも)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツのとろとろ煮 さつまいも・人参の煮つぶし	ミルク

※9~11カ月の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※献立は予告なく変更する場合があります

11月使用調味料

昆布だし・かつおだし・煮干しだし

醤油・食塩・砂糖・みりん・料理酒・味噌・酢・片栗粉・薄力粉・ケチャップ・ソース・調合油・オリーブ油・ごま油

食物繊維たっぷりな秋



秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。旬の食材にはその時期の気候に合わせて、私たちの体調を整える働きがあります。秋は栄養素が豊富で夏場の疲れをとる働きがある食材がいっぱい！これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。

◎水溶性食物繊維(水に溶ける食物繊維)

- * 粘性、保水性が高い
- * 腸の中をゆっくり移動するので、糖分の吸収速度をゆるやかにする
→ 食後の血糖値の急激な上昇を抑える
- * 脂肪の吸収を抑える

こんにゃく・海藻類・果物類

🍄 秋の食材は食物繊維がいっぱい 🍄

- 【野菜類】 ごぼう、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー
- 【いも類】 さつまいも、里芋、山芋
- 【きのこ類】 しいたけ、舞茸
- 【果物類】 柿、りんご、栗

ご飯は最後のひと粒まで残さず食べようね！

* 新米の美味しい炊き方

新米は赤ちゃんです♪

やわらかいので優しく研ぎましょう

水分もたっぷり♪

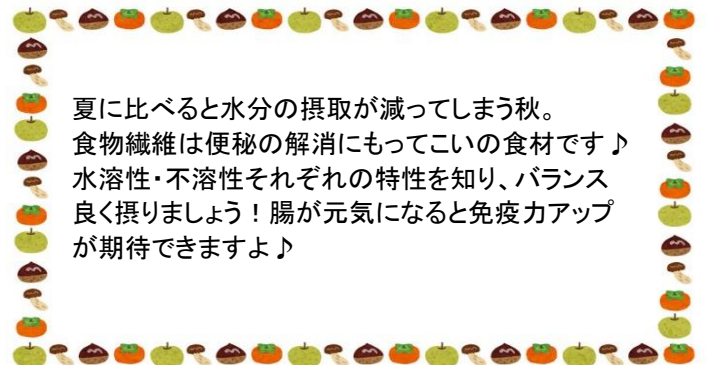
炊くときのお水は少なめに！



◎不溶性食物繊維(水に溶けにくい食物繊維)

- * 水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す
- * 腸内の中のいらぬものを体の外へ排出させる

穀類、豆類、野菜類、いも類、きのこ類



夏に比べると水分の摂取が減ってしまう秋。食物繊維は便秘の解消にもってこいの食材です♪ 水溶性・不溶性それぞれの特性を知り、バランス良く摂りましょう！腸が元気になると免疫力アップが期待できますよ♪

11月より“お弁当デー”がスタートします♪
いつものお弁当をお弁当箱につめて提供します。

(離乳食後期のお子さんからです♪)

11月20日を予定しています。

楽しみにしていてくださいね😊

