



2021年 11月分

日付	9~11カ月頃 (適宜刻む)			7~8カ月頃 (適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) 鶏肉のパン粉焼き (鶏肉・ミニトマト) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・キャベツ・コーン) オレンジ <small>(食塩・薄力粉・パン粉・米酢・調合油・上白糖・ホットケーキミックス・味噌・牛乳)</small>	ミルク 味噌蒸しパン	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草のとろとろ煮 キャベツ・コーンの煮つぶし	ミルク
2・16 (火)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ (精白米) みそ汁 (人参・えのき) 魚と大根の煮物 (カジキ・大根・しょうが) 小松菜の胡麻和え (小松菜・もやし・ごま) <small>(煮干しだし・味噌・みりん・上白糖・醤油・調合油・鰹だし・ソース・薄力粉・片栗粉)</small>	ミルク お好み焼き <small>(豚肉・キャベツ・ねぎ・かつお節・青のり)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) カジキ・大根のとろとろ煮 小松菜のやわらか煮	ミルク
4・18 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	クリームスパゲッティ (スパゲッティ・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳) 野菜スープ (キャベツ・人参) さつま芋のレモン煮 (さつま芋・レモン) りんご <small>(調合油・バター・薄力粉・食塩・上白糖・醤油・ごま油)</small>	ミルク 中華ご飯 又はおじゃ <small>(精白米・豚肉・人参)</small>	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・人参・キャベツのとろとろ煮 さつま芋・りんごの煮つぶし	ミルク
5・19 (金)	ミルク またはお茶 じゃが芋	きのこご飯又はおじゃ <small>(精白米・椎茸・しめじ・人参・青のり)</small> すまし汁 (もやし・わかめ) 鶏肉の照り焼き (鶏肉) バナナ <small>(昆布だし・醤油・料理酒・みりん・鰹だし・食塩・調合油・上白糖)</small>	ミルク 大学芋 (さつま芋・ごま)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 豆腐・人参・さつま芋のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
6・20 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ (精白米) すまし汁 (玉ねぎ・わかめ・麩) 魚のバター醤油焼き (さくら) 春雨の炒め物 (春雨・人参・玉ねぎ) <small>(鰹だし・醤油・食塩・薄力粉・バター・ごま油・料理酒)</small>	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎのとろとろ煮 人参の煮つぶし	ミルク 
8・22 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) みそ汁 (大根) 豆腐ステーキ (豆腐・ごま) 里芋のそぼろ煮 <small>(里芋・人参・鶏肉・しょうが・グリーンピース)</small> <small>(煮干しだし・味噌・薄力粉・調合油・醤油・上白糖・米酢・鰹だし・片栗粉)</small>	ミルク ジャムサンド <small>(食パン・いちごジャム)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 豆腐・人参のとろとろ煮 大根の煮つぶし	ミルク
9・30 (火)	ミルク またはお茶 さつま芋	ロールパン 野菜スープ (キャベツ・玉ねぎ・コーン) チーズハンバーグ (豚肉・玉ねぎ・チーズ) 温野菜 (人参・ブロッコリー・さつま芋) <small>(食塩・片栗粉・調合油・クチャップ・ソース・上白糖・ごま油)</small>	ミルク しらすのまぜご飯 又はおじゃ <small>(精白米・しらす・小松菜・人参・ごま・かつお節)</small>	パン粥 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・人参・玉ねぎの煮つぶし ブロッコリー・さつま芋のとろとろ煮	ミルク
10・24 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ (精白米) みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ) 魚のもみじ焼き (鮭・人参) わかめの酢の物 (わかめ・きゅうり・もやし) <small>(煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油・醤油・米酢・上白糖・ごま油・牛乳)</small>	ミルク きなこバナナスコーン <small>(ホットケーキミックス・きなこ・バナナ)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク

# 保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 11月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
11・25 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 <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 りんご <small>(バター・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・粉チーズ)</small>	ミルク すなっ麩 (麩・青のり)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・さつまいも・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリー・人参の煮つぶし	ミルク
12・26 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ(精白米) 豚汁 <small>(豚肉・里芋・大根・人参・白菜・ねぎ)</small> 魚のあかね焼き(カジキ) <b>みかん</b> <small>(鰹だし・味噌・調合油・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・食塩)</small>	ミルク ふかし芋 (さつまいも)	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・大根・人参のとろとろ煮 <b>つぶしみかん</b>	ミルク
13・27 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) みそ汁 <small>(豚肉・もやし・コーン・わかめ・ねぎ)</small> かぼちゃの磯揚げ(かぼちゃ・青のり) バナナヨーグルト <small>(味噌・醤油・食塩・バター・薄力粉・調合油・上白糖)</small>	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・かぼちゃの煮つぶし つぶしバナナヨーグルト	ミルク
17 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	かぼちゃほうとう風うどん <small>(うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・ねぎ)</small> 豆腐の甘辛焼き(豆腐) バナナ <small>(鰹だし・醤油・みりん・味噌・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・食塩)</small>	ミルク 和風ツナおにぎり <small>(精白米・ツナ缶・青のり)</small>	うどんのやわらか煮 豆腐・かぼちゃのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
29 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) 野菜スープ(わかめ・ねぎ) レパチキカツ <small>(豚レバー・鶏肉・ミニトマト)</small> キャベツのコールスローサラダ (キャベツ・人参・コーン) <small>(食塩・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・米酢・レモン汁)</small>	ミルク りんごのコンポート (りんご)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ミニトマトのとろとろ煮 キャベツ・人参のやわらか煮	ミルク

※9~11カ月頃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 ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

## 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たくさん！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

### ◎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！



保育園のお米は新米になりました♪  
11月の旬食材はみかん🍊  
提供は12・26日に予定しています。