



2022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 (火)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ チキンソテー (鶏もも肉・ミニトマト) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・きゃべつ・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・人参のやわらか煮	ミルク
2・16 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ みそ汁 (小松菜・人参・えのき) 魚と大根の煮物 (ぶり・大根・しょうが) はるさめの酢の物 (春雨・人参・きゅうり・もやし) <small>(煮干しだし・味噌・みりん・上白糖・醤油・米酢・ごま油・薄力粉・鰹だし・食塩・調合油・ソース・ケチャップ)</small>	ミルク お好み焼き <small>(豚肉・キャベツ・青のり・鰹節)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鮭・人参・小松菜のとろとろ煮 大根・キャベツのやわらか煮	ミルク
4・18 (金)	ミルク またはお茶 じゃがいも	きのこご飯又はおじや (しめじ・人参・青のり) すまし汁 (わかめ・玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き (鶏もも肉) キウイフルーツ <small>(昆布だし・醤油・料理酒・みりん・鰹だし・食塩・上白糖・調合油・片栗粉)</small>	ミルク 大学芋 (さつまいも・ごま)	おかゆ すまし汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 さつまいもの煮つぶし	ミルク
5・19 (土)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ すまし汁 (もやし・わかめ・麩) 魚のバター醤油焼き (かじき) じゃがいもきんぴら (じゃが芋・人参) <small>(鰹だし・醤油・食塩・バター・薄力粉・ごま油・みりん・上白糖)</small>	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁 (汁のみ) かじき・じゃが芋の煮つぶし 人参のやわらか煮	ミルク
7・21 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ みそ汁 (かぶ) 豆腐ステーキ (豆腐・ごま) 里芋のそぼろ煮 <small>(里芋・人参・鶏ひき肉・しょうが・グリーンピース) (煮干しだし・味噌・薄力粉・調合油・醤油・米酢・鰹だし・上白糖・片栗粉・ホットケーキミックス)</small>	ミルク かぼちゃ棒 (かぼちゃ)	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 絹豆腐・かぶのとろとろ煮 里芋・人参の煮つぶし	ミルク 
8・22 (火)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 野菜のケチャップ煮 <small>(鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく)</small> ブロッコリー りんご <small>(バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・上白糖)</small>	ミルク 麩ラスク	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 麩・じゃが芋・人参のとろとろ煮 ブロッコリー・玉ねぎのやわらか煮	ミルク
9・30 (水)	ミルク またはお茶 じゃがいも	クリームスパゲッティ <small>(スパゲッティ・ツナ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン)</small> さつまいものレモン煮 オレンジ <small>(調合油・バター・薄力粉・牛乳・食塩・上白糖・醤油・ごま油)</small>	ミルク 中華ごはん 又はおじや (豚ひき肉・人参)	おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鮭・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 さつまいもの煮つぶし	ミルク
10・24 (木)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁 (じゃが芋・人参・麩) レバーのかりん揚げ (豚レバー・しょうが・にんにく) キャベツとほうれん草の磯和え (キャベツ・ほうれん草・のり) <small>(煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・調合油・ソース・ケチャップ・食塩)</small>	ミルク じゃこトースト <small>(食パン・しらす・青のり・チーズ)</small>	おかゆ みそ汁 (汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参の煮つぶし キャベツ・ほうれん草のやわらか煮	ミルク

保育園離乳食献立表(0歳児)



2022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 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 豚汁 (豚肉・里芋・大根・人参・ねぎ) 魚の塩焼き(鮭) みかん (鰹だし・味噌・調合油・食塩・料理酒)	ミルク ふかし芋 (さつまいも)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・大根・人参のとろとろ煮 つぶしみかん 	ミルク
12・26 (土)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ 貝だくさんみそ汁 (豚肉・もやし・コーン・わかめ・ねぎ) のり塩ポテト(じゃが芋・青のり) バナナ (味噌・醤油・食塩・薄力粉・調合油)	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・じゃが芋・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
14・28 (月)	ミルク またはお茶 チーズ	固がゆ みそ汁(かぼちゃ・えのき・ねぎ) 魚のもみじ焼き(鮭・人参) さつまいもの甘煮 (煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・調合油・醤油・上白糖・ホットケーキミックス・バター・牛乳)	ミルク スコーン	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・人参のとろとろ煮 かぼちゃ・さつまいもの煮つぶし	ミルク
17 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	かぼちゃほうとう風うどん (うどん・かぼちゃ・豚肉・しめじ・ねぎ) 豆腐の甘辛焼き バナナ (鰹だし・醤油・味噌・みりん・片栗粉・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・食塩)	ミルク 和風ツナおにぎり 又はおじゃ (ツナ・青のり)	うどんのやわらか煮 (かぼちゃのせ) 絹豆腐・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
29 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(ほうれん草・人参) 鶏肉と豆腐のつくね わかめの酢の物 (わかめ・きゅうり・もやし) (煮干しだし・味噌・食塩・片栗粉・調合油・上白糖・みりん・醤油・米酢・ごま油)	ミルク フライドポテト (じゃが芋・青のり)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	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・豆类・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月の旬食材はみかん♪
提供は11・25日に予定しています。