

令和6年 11月

# 離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	金	粉ふき芋	五分かゆ	鶏そぼろとたまねぎのあんかけ煮	ほうれん草のごま和え	豆腐のみそ汁 🍎	蒸しパン
2	土	五目あんかけ丼					
4	月	振替休日					
5	火	バナナ	五分かゆ	トマトシチュー丼	マカロニサラダ	野菜スープ 🍎	しらすごまトースト
6	水	りんごゼリー	五分かゆ	鯛の塩麹焼き	ひじきの煮物	玉ねぎのみそ汁 🍎	粉ふき芋
7	木	にんじんパンケーキ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ブロッコリーのごまサラダ	野菜の卵スープ 🍎	鮭チーズリゾット
8	金	茹でブロッコリー	五分かゆ	鯛のパン粉焼き	白和え	具たくさんスープ 🍎	パンケーキ
9	土	親子丼					
11	月	チーズ	五分かゆ	鶏つくねのてりやき	そうめんサラダ	焼きのりスープ 🍎	ミルクプリン
12	火	にんじんスティック	五分かゆ	豆腐の卵とじ	青菜のごま和え	玉ねぎのみそ汁 🍎	チキンナゲット
13	水	ミルクゼリー	五分かゆ	鯛のクリームコーンソース	にんじんしりしり	吹雪汁 🍎	さつまいもようかん
14	木	おかかかゆ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	さつまいもサラダ	あつさりシチュー 🍎	卵サンド
15	金	ミルクパンケーキ	五分かゆ	鶏そぼろとえのきのソテー	ブロッコリーのごま和え	かぼちゃのみそ汁 🍎	五目雑炊
16	土	トマトシチュー丼					
18	月	ももヨーグルト	五分かゆ	マーボー豆腐	キャベツの焼きのり和え	卵スープ 🍎	蒸しパン
19	火	ミルクゼリー	五分かゆ	鶏つくねの照り焼き	ほうれん草のおひたし	じゃがいものみそ汁 🍎	たまごボーロ
20	水	きなこサンド	五分かゆ	野菜と鶏ひき肉のトマト煮	大根サラダ	包まないワンタンスープ 🍎	青のりかゆ
21	木	さつまいもきんとん	五分かゆ	豆腐のそぼろあん	ひじきとパプリカの白和え	大根のみそ汁 🍎	フレンチトースト
22	金	おかかかゆ	五分かゆ	鯛のみそ風味焼き	じゃがいもにんじんきんぴら	ワンタンスープ 🍎	
23	土	祝日 勤労感謝の日					
25	月	マカロニきな粉	五分かゆ	トマトシチュー丼	グリーンサラダ	クリームコーンスープ 🍎	トマトリゾット
26	火	豆腐パンケーキ	五分かゆ	ベビー肉じゃが	ほうれん草のおひたし	ミルクスープ 🍎	蒸しパン
27	水	ゼリー	五分かゆ	鯛のパン粉焼き	ブロッコリーのチーズサラダ	かぼちゃスープ 🍎	ミニキッシュ
28	木	さつまいものさつぱり煮	五分かゆ	和風スバゲッティ	キャベツのヨーグルトサラダ	かき玉汁 🍎	お麩ラスク
29	金	バナナ	五分かゆ	照り焼きつくね	ツナとえのきのソテー	玉ねぎスープ・ゼリー 🍎	蒸しプリン
30	土	そぼろ丼					

## 離乳食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。この時期になると柿やぶどうなど旬を迎えるくだものがたくさんあります。子どもたちに美味しいくだもの味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富なくだものは実に効能もさまざま。離乳食期から食べられるものもあるので上手に取り入れて風邪予防も一緒に取り入れましょう

### うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばだいこん・白菜・ねぎ・ほうれん草・小松菜など体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり風の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・大根…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える
- ・白菜…ビタミンC豊富でクセがなく甘みがありいろいろな食材に合わせやすい
- ・ほうれん草…鉄分が豊富。夏のほうれん草に比べてビタミンCが3倍にもなり甘みが増している

### 好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にすると食べ慣れないものは、なかなか食べてくれない場合があります。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いかもしれません。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

🍎 昼食のデザート:りんご煮