

令和 7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 ☺

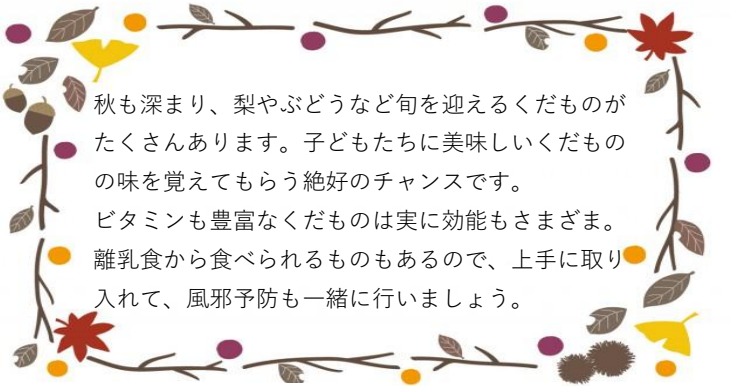
日	曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	土	オムライス					
3	月	文化の日					
4	火	もも	五分かゆ	そばろ丼	煮りんご	オニオンスープ 🍎	りんごのケーキ
5	水	人参スティック	五分かゆ	鶏つくねの塩焼き	お芋のきんぴら	大根の味噌汁 🍎	ツナのおやき
6	木	きな粉のパンケーキ	五分かゆ	お魚のみぞれ煮	法蓮草のゴマ和え	なめこの味噌汁 🍎	しらすトースト
7	金	りんごゼリー	五分かゆ	マカロニグラタン	ブロッコリーのサラダ	ポトフ 🍎	スイートポテト
8	土	豆腐あんかけ丼					
10	月	煮りんご	五分かゆ	洋風つくねあんかけ丼	ヨーグルト 🍌	豆乳味噌汁 🍎	パンケーキ
11	火	ブロッコリー	五分かゆ	野菜炒め	きゅうりのサラダ	卵とトマトのスープ 🍎	じゃが芋のおやき
12	水	人参スティック	五分かゆ	秋のミートスパゲッティー	卵サラダ	法蓮草のポタージュ 🍎	キャベツと海苔の粥
13	木	グリーンパンケーキ	五分かゆ	豆腐のそばろあんかけ	大根の酢の物	南瓜の味噌汁 🍎	きんとん
14	金	マカロニきな粉	五分かゆ	お魚の煮付け	茄子の和え物	海苔のすまし汁 🍎	ソフトクッキー
15	土	豚丼					
17	月	コーンフレーク粥	五分かゆ	野菜たっぷり天津飯	煮りんご	野菜スープ 🍎	豆乳ゼリー
18	火	ミルクパンケーキ	五分かゆ	ナス味噌炒め	南瓜サラダ	のっぺ汁 🍎	ヨーグルト
19	水	南瓜のおかか煮	五分かゆ	チリコンカン	ひじきのチーズ和え	さつま芋のスープ 🍎	卵サンド
20	木	人参スティック	五分かゆ	魚と大根の煮物	炒り豆腐	白菜の味噌汁 🍎	ソフトクッキー
21	金	粉ふき芋	五分かゆ	鶏つくねの味噌焼き	納豆和え	小松菜の味噌汁 🍎	バナナ 🍌
22	土	親子丼					
24	月	振替休日					
25	火	みかん	五分かゆ	トマトあんかけ丼	コールスロー	豆のスープ 🍎	おかずパン
26	水	人参パンケーキ	五分かゆ	魚のパン粉焼き	和風パスタサラダ	きのこの味噌汁 🍎	フレンチトースト
27	木	バナナ	五分かゆ	鶏つくねの照り焼き	春雨サラダ	ミルクスープ 🍎	きな粉ケーキ
28	金	きんとん	五分かゆ	筑前煮	卵焼き	あおさの味噌汁 🍎	ミルクゼリー
29	土	冬野菜のあんかけ丼					



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：スライसरんご

離乳食だより



秋も深まり、梨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、風邪予防も一緒に行いましょう。

離乳食の梨はいつから？

梨は酸味が少なく甘みがあり、食べやすい食材です。
おかゆや食べられる野菜に慣れてから与えましょう。
離乳食初期は、すりおろして加熱した果汁をお湯で伸ばし、中期は食べる直前にすりおろし、後期は5mm角を目安にしてくださいね。後期を過ぎたら、1.5cmほどの薄さのスライスにし、注意しながら手づかみ食べをしてもいいでしょう。



離乳食のぶどうはいつから？

ぶどうは酸味と甘みが強いくだものなので、すりつぶしたものを湯で薄めたものであれば、離乳食初期から与えられます。
中期は細かく刻んだもの、後期は5mm角ほどの大きさを目安にしてください。
ぶどうは、ツルンとした口当たりで子どもが食べやすいくだものですが、そのままでは丸呑みしてしまうおそれがあります。

