令和 8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 主食(黄)	昼食 主菜(赤)	昼食 副菜(緑)	昼食 汁(白)・デザート	3時のおやつ
2	月	人参スティック	五分がゆ	豚丼	ヨーグルト	豆腐の味噌汁	米粉のかぼちゃケーキ
3	火	文化の日					
4	水	みかん	五分がゆ	野菜そぼろ丼	バナナ	玉ねぎの味噌汁	味噌おじや
5	木	きんとん	五分がゆ	魚のごま焼き	野菜の和え物	白菜の味噌汁	きなこパンケーキ
6	金	粉吹き芋	五分がゆ	マカロニグラタン	グリーンサラダ	大豆のスープ	豆の甘辛煮
7	土	ほうれん草豚丼					
9	月	もも	五分がゆ	和風あんかけ丼	りんご煮	ミルクスープ	ヨーグルトパンケーキ
10	火	ブロッコリー	五分がゆ	魚の黄金焼き	里芋サラダ	白菜の味噌汁	お好み焼きスティック
11	水	人参スティック	五分がゆ	ツナ入り厚焼き卵	五目豆	冬野菜のスープ	エメラルドパン
12	木	南瓜のおかか煮	五分がゆ	和風麻婆豆腐	ピーマンのおかか和え	じゃがいもの味噌汁	梨のコンポート
13	金	さつま芋の甘煮	五分がゆ	鶏とキャベツの炒め物	ほうれん草のお浸し	すったて汁	里芋おじや
14	土	三色丼					
16	月	人参スティック	五分がゆ	トマトあんかけ丼	ヨーグルト	野菜スープ	コーン蒸しパン
17	火	ブロッコリー	五分がゆ	つくねの味噌焼き	えのきとツナの煮浸し	わかめスープ	さつま芋の甘煮
18	水	粉吹き芋	五分がゆ	魚のだし煮	大根の和え物	南瓜の味噌汁	小松菜としらすのおじや
19	木	ジャムサンド	五分がゆ	ぎせい豆腐	ブロッコリーのごま和え	かき玉汁	豆乳ゼリー
20	金	きんとん	五分がゆ	チリコンカン	ひじきのチーズ和え	ミルクスープ	粉吹き芋
21	土	ツナのあんかけ丼					
23	月	勤労感謝の日					
24	火	人参スティック	五分がゆ	親子丼	りんご煮	あおさのすまし汁	パンケーキ
25	水	ブロッコリー	五分がゆ	魚の照り焼き	さつま芋サラダ	吹雪汁	そぼろおじや
26	木	南瓜パンケーキ	五分がゆ	レバーのつくね	小松菜ときゅうりの和え物	大根の味噌汁	りんご煮
27	金	バナナ	五分がゆ	つくねの照り焼き	カラフルサラダ	コーンスープ	カップケーキ
28	土	野菜そぼろあんかけ丼					
30	月	人参スティック	五分がゆ	ひじきのパスタ	ヨーグルト	ミネストローネ	バナナ

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。

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