

# 11月



## 幼児食こんだて



令和3年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

愛護保育園

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	きのこごはん 赤魚のから揚げ くずきりの甘酢あえ みそ汁 柿	ビスケット ちんびん ミルク	◇油揚げ ツナ缶 赤魚(骨抜き) わかめ ●竹小町 ◇油揚げ	精白米 くずきり	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、きゅうり、とうがんと、柿	17水	ロールパン 鶏肉のマーメイド焼 ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープ りんご	チーズ しらすおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	◎ロールパン(超熱) じゃが芋	人参、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、干しいたけ、りんご
2火	チキンカレー 春雨サラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル メープル蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 春雨	人参、玉ねぎ、G.P、ピーマン、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、バナナ、みかん缶	18木	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのツナあえ 魚のみそ汁 柿	バナナ 大学芋 ミルク	◇厚揚げ 豚もも肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、Hコーン缶、刻みパセリ、キャベツ、大根、柿
4木	ごはん(強化米) さばのみそ焼き 八宝菜(赤ピーマン) わかめスープ 洋梨	バナナ アップルケーキ ミルク	さば(生) 豚もも肉 わかめ	精白米	白菜、たけのこ(水煮)、生しいたけ、みつば、洋梨、りんご	19金	沖縄そば ほうれん草の磯あえ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー レタスと鮭のおにぎり ミルク 19日は食育の日	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ★Pヨーグルト	▲沖縄そば	白菜 ほうれん草 バナナ みかん缶
5金	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草のソテー スティックきゅうり みそ汁 みかん	胚芽クラッカー フライドポテト 乳飲料	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、ほうれん草、黄ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、みかん	20土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが そうめん汁 バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい りんご ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ
6土	豚肉のみそどんぶり パンプキンサラダ わかめスープ バナナ	ウエハース カステラ ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 じゃが芋	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、かぼちゃ、みつば、バナナ	22月	麦ごはん(強化米) 鮭のポテト焼き ブロッコリー 春雨の中華炒め みそ汁 みかん	クラッカー くずもち ミルク	鮭 豚もも肉	精白米 マッシュポテト 春雨	○コーン缶、ブロッコリー、たけのこ(水煮)、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、とうがんと、えのきたけ、みかん
8月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ(みそ減) 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 みそ汁 ネーブル	クラッカー 蒸し芋 ミルク	豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 鶏もも肉 干ひじき ●竹小町	精白米	人参、糸こんにゃく、ニラ、とうがんと、えのきたけ、ネーブル	24水	芋ごはん さばの塩焼き 昆布イリチー 豚汁 りんご	チーズ コーンフレーク おこし ミルク 和食の日	さば(生) 刻み昆布 ツナ缶 豚肉	精白米 さつま芋	かんぴょう、人参、糸こんにゃく、大根、ごぼう、干しいたけ、りんご
9火	タコライス さつま芋サラダ 春雨スープ(魚) バナナのヨーグルト添え	りんご 紅かるかん ミルク	豚ひき肉 白身魚 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 紅芋 さつま芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、りんご、白菜、バナナ	25木	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース マッシュポテト こんにゃくのソテー みそ汁 柿	バナナ 揚げパン ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	りんご、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、柿
10水	秋の香り混ぜごはん サバのカレー揚げ 白菜の昆布あえ ゆし豆腐 柿	チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ さば(生) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、白菜、きゅうり、塩昆布、柿	26金	和風スパゲティ さつま芋サラダ コーンスープ りんご	せんべい みそおにぎり ミルク	豚肉	▲スパゲティ 紅芋 さつま芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、りんご、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、りんご
11木	もずくどんぶり ポテトサラダ スライストマト 魚のみそ汁 みかん	バナナ ジャムサンド ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、トマト、とうがんと、みかん	27土	春雨のあんかけどん ごまかぼちゃ わかめスープ バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ、みつば、バナナ
12金	青のりごはん レバーのゴマソースがらめ しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風 なめこ汁 洋梨	せんべい ざくざく ココアクッキー ミルク	豚レバー 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、なめこ水煮、洋梨	29月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 千切大根のナポリタン ブロッコリー みそ汁 みかん	ビスケット 誕生日ケーキ ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま	切干大根、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、白菜、みかん
13土	親子遠足♪					30火	キーマカレー きゅうりとしらすの甘酢 すまし汁 パン	ネーブル バナナケーキ ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、GP、ピーマン、ホールトマト缶、きゅうり、たけのこ(水煮)、しめじ、パイ
15月	★七五三お祝いランチ★ 祝寿司 ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨあえ 春雨スープ フルーツポンチ	ビスケット 赤まんじゅう ミルク	※鮭フレーク 豚肉 牛肉	精白米 春雨	人参、Hコーン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、ほうれん草、みかん缶、パイ缶、バナナ	16火	ごはん(強化米) 魚のみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 みそ汁 みかん	ネーブル サーター アンダギー ミルク	白身魚 豚ひき肉 もずく(塩抜き) ◇油揚げ	精白米	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、白菜、みかん

- ★ 食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのおお配りしています。
- ★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。



# 11月



## 離乳食こんだて



【令和3年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

愛護保育園

月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 麩 わかめ 柿	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 麩のみそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参の煮物 麩のみそ汁 柿	16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル
2 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 コーンスープ ネーブル	17 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ミルク ツナ缶 キャベツ ちんねん菜 りんご	全がゆ(べたべた) ミルクマッシュポテト 野菜とツナのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ミルクマッシュポテト 野菜とツナのスープ りんご
4 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 バナナ	18 木	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ大根ペースト 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 キャベツ 大根 さつま芋 玉ねぎ 人参 白身魚 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜と芋のつぶし煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と芋のつぶし煮 魚汁 バナナ
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 青のり じゃが芋 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐の磯煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の磯煮 みそ汁 みかん	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 ほうれん草 うどん 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 みかん	煮込みうどん つぶし人参 みかん	煮込みうどん ポイル人参(スティック・コロロ) みかん
6 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ ちんねん菜 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	20 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ そうめん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 そうめん汁 りんご
8 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 ひきわり納豆 玉ねぎ とうがん 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 みそ汁 ネーブル	22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 小松菜 鮭 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のとろ煮 野菜スープ みかん
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 白菜 りんご さつま芋 白身魚 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	24 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 さつま芋 大根 人参 白身魚 わかめ りんご	芋がゆ(べたべた) 魚汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 りんご
10 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 柿	人参がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 柿	人参がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 柿	25 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 小松菜 玉ねぎ 人参 麩 わかめ 柿	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 柿
11 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ トマト かぼちゃ 玉ねぎ ミルク みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 パンキンミルクスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 パンキンミルクスープ みかん	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋白菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 白菜 白身魚 そうめん 人参 Cコーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と芋のつぶし煮 野菜そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と芋のつぶし煮 野菜そうめん汁 りんご
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 豚レバー 玉ねぎ 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とレバーのとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	27 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 バナナ
13 土	<h3>親子遠足♪</h3>			29 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ わかめ みかん ★誕生日ケーキ★	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のつぶし煮 みそ汁 みかん
15 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 ほうれん草 ブロッコリー Cコーン缶 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) しらすとブロッコリーのとろ煮 野菜のポタージュスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとブロッコリーのとろ煮 野菜のポタージュスープ バナナ	30 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 ネーブル

- ★ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子を見てください。
- ★ 食べられる食材が増えた場合は、担任の先生へご報告ください。

