

令和 6年 11月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1	金	ごはん	みそしる(とうふ・こまつな)・とりにくのしょうがやき だいすさらだ・なし	ぎゅうにゅう・みかん あっぷるけーき	ぎゅうにゅう あっぷるけーき
2 16	土		ごもくうどん・ぶろっこりーつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
18	月	ごはん	みそしる(ちんげんさい・なめこ)・ぶたにくみそやき にんじんいために・みかん	ぎゅうにゅう・りんご こめこのちーずまどれーぬ	ぎゅうにゅう こめこのちーずまどれーぬ
5 19	火	ごはん	みそしる(なまあげ・にんじん)・ちきんかつ きやべつのごまあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん ふかしいも	ぎゅうにゅう ふかしいも
6	水	おたのしみ かい	とまととうきびごはん・みそしる(だいこん・しめじ)・なし とりにくのごまやき・ぶろっこりーおかかあえ	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
20	水	ごはん	みそしる(こまつな・もやし)・とうふはんぱーぐ だいこんとわかめのさらだ・なし	てつきょうかちーず ちゃんこうどん・みかん	てつきょうかちーず ちゃんこうどん
7 21	木	ごはん	みそしる(にんじん・たまねぎ) ほっけのいそべやき・かぼちゃさらだ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご つぶつぶこーんぱん	ぎゅうにゅう つぶつぶこーんぱん
8 22	金	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・わかめ)・りんご かれないのかわりあげ・きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・みかん きやろつとけーき	ぎゅうにゅう きやろつとけーき
9 30	土		みそらーめん・あおのりぼてと・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
11 25	月	ごはん	みそしる(さつまいも・たまねぎ)・ぶたにくのごまあげ きやべつのおひたし・みかん	よーぐると・りんご てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
12 26	火	ごはん	けんちんじる・さけのてりやき・さつまいものふくめに りんご	ぎゅうにゅう・みかん まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん
13 27	水	ごはん	みそしる(きやべつ・えのき)・いためなつとう こまつなのりあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご ぼてとけーき	ぎゅうにゅう ぼてとけーき
14 28	木	ばたーろーる	にんじんぼたーじゅ・たらのこうみやき ぶろっこりーこーんあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり
15 29	金	ごはん	ばんちゃ・ぼーくかれー・だいこんごままよねーず りんご	ぎゅうにゅう・みかん ちーずくつきー	ぎゅうにゅう ちーずくつきー

※ 6日…お楽しみ会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
 ※ 都合により献立を変更することがあります。

令和6年11月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・小松菜) 鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 鶏肉人参コーン煮 果物
2	16 土	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮※ ブロッコリー煮	五目うどん(油揚げ抜き) ブロッコリーツナ和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
	18 月	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 豚肉味噌焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉チンゲン菜煮 果物
5	19 火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参)(生揚げ抜き) チキンカツ湯通し★ キャベツのごま和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉人参炒め煮 果物
6	水	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリー煮※ 大根スティック煮	トマトとうきびごはん 味噌汁(大根・しめじ) 鶏肉のごま焼き ブロッコリーのおかか和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 鶏肉大根煮 果物
	20 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・人参) 豆腐ハンバーグ★ 大根と人参のサラダ 果物	ちゃんこうどん 小松菜ソーテー 果物
7	21 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ ほっけ人参煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(人参・玉葱) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ 果物	軟飯 スープ(南瓜) ほっけ玉葱人参煮 果物
8	22 金	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ かれい白菜煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・人参) かれいの変り揚げ湯通し ぎゅうりの中華和え 果物	雑炊(かれい・白菜) 人参炒め煮 果物
9	30 土	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 人参スティック煮	味噌うどん※ 青のりポテト 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
11	25 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮※ さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉のごま揚げ湯通し キャベツのお浸し 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉玉葱さつま芋煮 果物
12	26 火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鮭大根煮 さつま芋スティック煮	軟飯 けんちん汁 鮭の照り焼き さつま芋の含め煮 果物	トースト※ スープ(さつま芋) 鮭大根人参煮 果物
13	27 水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・人参) 炒め納豆 小松菜のり和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚挽肉キャベツ玉葱煮 果物
14	28 木	パン粥※ スープ たら煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥※ スープ たら人参煮 ブロッコリースティック煮	バターロール 人参ポタージュ たらの香味焼き ブロッコリーコーン和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) たら人参ブロッコリー煮 果物
15	29 金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮※ 人参スティック煮	軟飯 ポークシチュー★ 大根ごまマヨネーズ 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉じゃが芋人参煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



雪が降り始める段々と寒くなる時期になり、空気も乾燥してきて風邪をひきやすくなる季節です。

寒さに負けないように温かい食事や飲み物をとったり、バランスの良い食事で身体を整えて、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう。

いい歯の日

11月8日は1 1 8 (いいは) の日です。日本歯科医師会が作った記念日です。健康な歯を保つと。将来にわたって、美味しく楽しく食事出来ます。

よく噛むことで得られる効果

- ・ ゆっくり味わうことで味覚が発達する。
- ・ 消化を助ける。
- ・ 唾液がたくさん出て口の中が綺麗になる。
- ・ 脳の働きが活発になる
- ・ 食べ過ぎを防ぐ



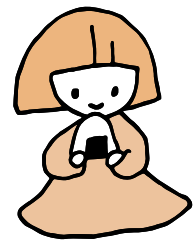
●よく噛んで食べるためには

- ・ 一口量は少なめにする
- ・ ゆっくり食べる
- ・ 飲み物で流し込まないようにする。

●調理での工夫

- ・ 野菜やきのこ、海藻などの噛み応えのある食材を取り入れる。
- ・ 大きめに切る (乱切りやスティック状)
- ・ 野菜を茹ですぎない。

※食べている様子を見ながら、子どもの噛む力に合わせて調整しましょう。



身体を温める食材

風邪やウイルスを防ぐためには身体を温め、免疫機能を高めることが大切です。

温かい食べ物を食べると血行も良くなってリラックスして疲労解消にもつながります。

水分の多い食材や南国などの温かい地方で採れる食材は身体を冷やしてしまいます。

赤色などの暖色の野菜や茶色の発酵させたお茶、主食は未精白のものが温め、ビタミン、ミネラルも豊富です。

玄米、南瓜、人参、長芋、栗、紅茶、中国茶、ほうじ茶、生姜、香辛料などがおすすめです。

