

2022

11月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園

管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日 (火)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	芋がゆ 白菜鶏ひき肉豆腐人参のつぶし煮 玉ねぎスープ	さつまいも入り軟飯 白菜鶏ひき肉豆腐人参の柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
2日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 赤魚白菜人参のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 赤魚白菜人参の柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ
4日 (金)	10倍がゆ じゃがいもペースト すまし汁	全がゆ ササミじゃがいも玉ねぎ人参のつぶし煮 春雨スープ	軟飯 ササミじゃがいも玉ねぎ人参の柔らか煮 春雨スープ	ヨーグルト	ヨーグルト
5日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
7日 (月)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	南瓜がゆ 豆腐白身魚玉ねぎ人参のつぶし煮 冬瓜おろし汁	南瓜入り軟飯 豆腐白身魚玉ねぎ人参の柔らか煮 冬瓜おろし汁	パンがゆ	ジャムサンド
8日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ ササミ玉ねぎ人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 ササミ玉ねぎ人参の柔らか煮 大根おろし汁	パンがゆ	フレンチトースト
9日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜うどん ゆし豆腐	煮込み野菜うどん ゆし豆腐	野菜おじや	野菜おじや
10日 (木)	お誕生会! 			お弁当の日! せんべい	
11日 (金)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ小松菜豆腐のつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 ササミ小松菜豆腐の柔らか煮 冬瓜おろし汁	さつまいものミルク煮	ふかし芋
12日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
14日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉玉ねぎ人参ピーマンのつぶし煮 豆腐ほうれん草のみそ汁	軟飯 白身魚玉ねぎ人参ピーマンの柔らか煮 豆腐ほうれん草のみそ汁	フルーツ	フルーツ
15日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜スパゲッティ 豆腐スープ フルーツ	煮込み野菜スパゲッティ 豆腐スープ フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
16日 (水)	10倍がゆ 大根のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐大根人参のつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 豆腐大根人参の柔らか煮 冬瓜おろし汁	フルーツ	フルーツ

2022

11月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園

管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食（午前）			おやつ（午後）	
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
17日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ
18日 (金)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参がゆ ササミじゃが芋玉ねぎキャベツのミルク煮 豆腐スープ	人参入り軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎキャベツのミルク煮 豆腐スープ	おろしりんごヨーグルト	フルーツヨーグルト
19日 (土)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁（上澄み）	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
21日 (月)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	全がゆ ササミ玉ねぎピーマン人参のつぶし煮 春雨冬瓜スープ	軟飯 ササミ玉ねぎピーマン人参の柔らか煮 春雨冬瓜スープ	フルーツ	フルーツ
22日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁（上澄み）	パンがゆ ササミじゃが芋白菜人参のミルク煮 玉ねぎトマトスープ	パン🍞 ササミじゃが芋白菜人参のミルク煮 玉ねぎトマトスープ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
24日 (木)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ 鮭チンゲン菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 鮭チンゲン菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
25日 (金)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁（上澄み）	全がゆ ササミブロッコリー人参のつぶし煮 大根おろし汁 フルーツ	軟飯 ササミブロッコリー人参のつぶし煮 大根おろし汁 フルーツ	パンがゆ	ジャムサンド
26日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
28日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁（上澄み）	全がゆ グルクンキャベツ人参のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 グルクンキャベツ人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
29日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜うどん フルーツ	煮込み野菜うどん フルーツ	野菜おじや	野菜おじや
30日 (水)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ひき肉白菜人参のつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 鶏ひき肉白菜人参の柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
	<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めていきます。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>				




11月の予定献立表



楚辺すみれ保育園

令和4年11月

管理栄養士 石垣美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	火	オムライス 白菜とだんごのスープ フルーツ	レーズンポテト 保育乳	鶏卵 鶏ひき肉 沖縄豆腐 きな粉 保育乳	精白米 油 さつまいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ビーマン はくさい しめじ いら 長ねぎ しょうが レーズン		
2	水	雑穀ご飯 魚のみそマヨ焼き 八宝菜 ソーメン汁 フルーツ	野菜蒸しパン 保育乳	チーズ 赤魚 豚肉 保育乳	精白米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 そうめん ホットケーキミックス	はくさい 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ ねぎ フルーツ 野菜ジュース レーズン		
3	木	文化の日						
4	金	きのこカレー マカロニサラダ 春雨スープ ヨーグルト	かりんとう 保育乳	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト 保育乳	クラッカー 精白米 じゃがいも 油 マカロニ はるさめ	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム缶 きゅうり ホールコーン缶 ごまつな		
5	土	野菜そば ポテトサラダ チーズ フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ ハム チーズ 保育乳	沖縄そば じゃがいも 玄米菓子	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ		
7	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 魚の磯部天ぷら 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	南瓜だんご 保育乳	豚ひき肉 白身魚 鶏卵 沖縄豆腐 保育乳	精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	とうがん 人参 玉ねぎ ねぎ 青のり粉 わかめ みず菜 フルーツ かぼちゃ		
8	火	玄米ご飯 揚げ出し豆腐 人参シシリ 豚汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	煮干し 沖縄豆腐 鶏卵 豚肉 牛乳 保育乳	精白米 玄米 片栗粉 油 食パン 三温糖	大根 玉ねぎ いら 人参 ごぼう ねぎ フルーツ		
9	水	焼きうどん ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 フルーツ	ジュシーおにぎり△ 保育乳	鶏肉 ツナ缶 ゆし豆腐 油揚げ 保育乳	うどん ゆで 油 三温糖 精白米	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり トマト ねぎ バナナ しいたけ いら		
10	木	お弁当の日 	お誕生ケーキ 保育乳	お誕生会 !!			楽しみだね!	
11	金	麦ご飯 チキン南蛮 青菜豆腐炒め 冬瓜のみそ汁 フルーツ	ふかひ芋 保育乳	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	鉄ウエハース 精白米 押麦 小麦粉 油 三温糖 さつまいも	玉ねぎ ごまつな 人参 とうがん しめじ ねぎ フルーツ		
12	土	沖縄そば 納豆かき揚げ フルーツ	タンナーファックルー 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 納豆 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ 玉ねぎ 人参 ごまつな フルーツ		
14	月	あわご飯 ふわふわハンバーグ カラフルきんぴら ほうれん草のみそ汁 フルーツ	ウインナードッグ 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン 油揚げ ウインナー 保育乳	クラッカー 精白米 あわ パン粉 しらたき 三温糖 ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー ごぼう ほうれんそう えのき フルーツ		
15	火	スパゲッティボリタン チーズ じゃこサラダ アーサ汁 フルーツ	ひじきおにぎり△ 保育乳	ウインナー チーズ しらす干し かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 油揚げ 保育乳	鉄ウエハース スパゲッティ 油 精白米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ビーマン キャベツ きゅうり アーサ フルーツ ひじき ねぎ		
16	水	マーボ丼 大根サラダ もずくスープ フルーツ	カステラ 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 保育乳	精白米 三温糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ しょうが ねぎ 大根 きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン もずく とうがん ごまつな フルーツ		
17	木	麦ご飯 鯖のケチャップ揚げ タマナー炒め 大根のみそ汁 フルーツ	くずもち 保育乳	チーズ さば 沖縄豆腐 きな粉 保育乳	精白米 押麦 片栗粉 油 いりごま いもくず 粉黒糖	キャベツ 人参 いら 大根 ねぎ フルーツ しょうが		
18	金	バターチキンカレー コールスローサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	人参ホットケーキ 保育乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ハム 絹ごし豆腐 フレーンヨーグルト 鶏卵 保育乳	精白米 三温糖 ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり わかめ ねぎ バナナ りんご みかん缶		
19	土	野菜そば さつま芋のごま和え チーズ フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 かまぼこ チーズ 保育乳	沖縄そば さつまいも いりごま 三温糖	キャベツ 人参 きくらげ ごぼう いんげん フルーツ		
21	月	あわご飯 許豚 春雨サラダ 冬瓜スープ フルーツ	ちんぴん 保育乳	豚肉 鶏肉 ハム 鶏卵 保育乳	クラッカー 精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 はるさめ 小麦粉 粉黒糖	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン パン缶 きゅうり きくらげ もやし とうがん わかめ みず菜 フルーツ		
22	火	ロールパン クリームシチュー トマトサラダ フルーツ	じゃこおにぎり△ 保育乳	鶏肉 牛乳 生クリーム しらす干し 保育乳	ロールパン じゃがいも 三温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 はくさい ビーマン トマト きゅうり わかめ ホールコーン缶 フルーツ 焼きのり		
23	水	勤労感謝の日						
24	木	麦ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜炒め 南瓜のみそ汁 フルーツ	もちふわドーナッツ 保育乳	鮭 ツナ缶 生揚げ 絹ごし豆腐 保育乳	鉄ウエハース 精白米 押麦 油 片栗粉 三温糖	チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
25	金	雑穀ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	ジャムサンド 保育乳	豚肉 保育乳	クラッカー 精白米 油 そうめん 食パン	しょうが ブロッコリー 大根 刻み昆布 人参 いら しいたけ ねぎ フルーツ いちごジャム		
26	土	沖縄そば もずくのかき揚げ フルーツ	黒糖棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ もずく 玉ねぎ 人参 塩昆布 フルーツ		
28	月	あわご飯 魚の白許あんかけ 魅イリチー ジャが芋のみそ汁 フルーツ	あんパン 保育乳	グルクン切り身 鶏卵 ツナ缶 保育乳	鉄ウエハース 精白米 あわ 三温糖 油 車ふ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン きくらげ キャベツ もやし いら ねぎ フルーツ		
29	火	五目うどん 天ぷら フルーツ	みそおにぎり△ 保育乳	豚肉 なたと 白身魚 鶏卵 ツナ缶 甘みそ 保育乳	うどん ゆで 小麦粉 油 精白米 三温糖	人参 しいたけ ほうれんそう 青のり粉 かぼちゃ フルーツ 焼きのり		
30	水	そぼろ五目丼 白菜りんごのサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	芋くずアタダギー 保育乳	煮干し 豚ひき肉 油揚げ 保育乳	精白米 油 三温糖 さつまいも いもくず 白玉粉	ごぼう 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが はくさい きゅうり りんご みず菜 フルーツ		

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の 色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいて います。

