



食育だより



令和3年 11月 日清医療食品株式会社

夕暮れが早くなり、秋の深まりを感じるようになりましたね。朝晩の冷え込みで気温の差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。身体を冷やさないように、根菜や温かいものを食べて元気に過ごしましょう。



11月24日は「和食の日」です。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

❁「和食」の4つの特徴❁

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重…多様な食材と調理技術や道具の発達
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス…一汁三菜が基本。うま味の活用。
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現…季節を楽しむ飾りつけ
4. 正月などの年中行事との密接な関わり…家族や地域の絆との関わり



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。





11月 離乳食献立表

<その1> みやびの杜保育園

日清医療食品(株)

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
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 絹ごし豆腐位(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 絹ごし豆腐位(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	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らかか煮 玉ねぎと人参の柔らかか煮 すまし汁	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ わかめ キャベツ	
2	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜とツナにつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 南瓜とツナのやわらかか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋の柔らかか煮
火	(主な材料) 米 南瓜 ツナ トマト きゅうり ほうれん草 果物			(主な材料) さつま芋 しらす	
3	文化の日				
水					
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉葱つぶし煮もすくのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわらかか煮 青菜と玉葱やわらかか煮もすくのすまし汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらかか煮
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もすく 果物			(主な材料) 南瓜 しらす	
5	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 白身魚とキャベツつぶし煮 かぼちゃつぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 白身魚とキャベツやわらかか煮 かぼちゃやわらかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 かぼちゃ たら キャベツ 大根 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 オクラ	
6	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	じゃが芋マッシュ	じゃが芋やわらかか煮
土	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 果物			(主な材料) じゃが芋 ほうれん草	
8	10倍がゆ じゃがいもと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜つぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜やわらかか煮 デトと玉ねぎのやわらかか煮 冬瓜のみそ汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋の柔らかか煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ チンゲン菜 冬瓜 果物			(主な材料) さつま芋 人参	
9	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らかか煮 玉ねぎと人参の柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	いも粥	いも粥
火	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 じゃが芋	
10	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物			(主な材料) ツナ キャベツ 南瓜	
11	10倍粥 冬瓜ののろろ煮 すまし汁	二色丼 きゅうりとひじきのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	二色丼 きゅうりとひじきの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ ほうれん草 きゅうり ひじき 冬瓜 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 キャベツ	
12	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 オクラ	
13	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚のと人参の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 きゅうり 果物			(主な材料) 米 しらす わかめ きゅうり	

※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





11月 離乳食献立表



〈その2〉

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮じゃがいも 人参つぶし煮 青菜すまし汁果物	軟飯 白身魚のやわらか煮じゃがいも 人参やわらか煮 青菜すまし汁果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 冬瓜	
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 さつま芋 キャベツ 果物			(主な材料) 米 しらす わかめ 玉ねぎ	
17	お弁当会			おじや	おじや
水				(主な材料) 米 しらす 人参 ほうれん草	
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			(主な材料) さつま芋 南瓜	
19	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	もずく粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	もずく粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 もずく 鮭 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 ブロッコリー	
20	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ オクラ 大根	
22	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 しらす 南瓜	
23	勤労感謝の日				
火					
24	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋といんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋といんげんの柔らか煮 大根のみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 いんげん 大根 果物			(主な材料) さつま芋 南瓜	
25	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 しらす ほうれん草 玉ねぎ	
26	10倍がゆ 白身魚のペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮ト マトスープ果物	軟飯 白身魚と人参のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 トマトスープ果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 たら ひじき ブロッコリー 玉ねぎ トマト キャベツ 果物			(主な材料) 米 人参 しらす わかめ	
27	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	じゃが芋マッシュ	じゃが芋柔らか煮
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 果物			(主な材料) じゃが芋 さつま芋	
29	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつ ぶし煮 じゃが芋のすまし	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔 らか煮 じゃが芋のみそ汁	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 果物			(主な材料) 米 ささみ 人参 チンゲン菜	
30	10倍がゆ ささみのペースト すまし汁	全粥 ささみとほうれん草のつぶ し煮さつま芋と人参つぶし 煮わかめすまし汁果物	軟飯 ささみとほうれん草のやわ らか煮さつま芋と人参やわ らか煮わかめのみそ汁果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 さつま芋 わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ おつゆ鮭	



※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



令和3年

11月



予定献立表

みやびの杜保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<きいろ>		おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる		
1日	月	わかめご飯 さわらの蒲焼き風 かりかりきゅうり 人参しりしり なすのみそ汁 果物	さわら 羽 油揚げ みそ クリームチーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま小麦粉 バター	きゅうり 生薑 人参 玉ねぎ には なす ねぎ 果物	牛乳 チーズケーキ
2日	火	タコライス 春雨サラダ わかめスープ 果物	合陰ミンチ チーズ ツナ わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり パプリカ コーン 玉ねぎ 果物	アイスクリーム バタークッキー
3日	水	文化の日				
4日	木	肉うどん もずくかき揚げ 青菜の白和え 果物	豚肩 かまぼこ しらす も ずく 卵 ツナ 豆腐 ハム 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 小 麦粉 油 ごま 米 押麦 バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 からし菜 コーン 果物	お茶 青菜じゃこおにぎり
5日	金	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め けんちん汁 果物	メルルーサー みそ ウイナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 塩辛	生ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 おやつパン
6日	土	豚焼肉丼 野菜スープ 果物 牛乳	豚肩 のり チーズ 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン コーン 白菜 果物	牛乳 焼きドーナツ
8日	月	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏もも 厚揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バ ター 小麦粉 さつま芋	じゃが芋 人参 玉ねぎ には チンゲン菜 皮ね ぎ	牛乳 紅芋くずもち
9日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 オクラおかか和え 肉じゃが もずくスープ 果物	たら 糸揚げ 豚肉 米こ んにやく もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 すりごま 油 さつま芋	オクラ じゃが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 グリン ピース えのき 貝割大根	牛乳 揚げパン
10日	水	あわご飯 チキン南蛮 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油 揚げ みそ しらす 青さ のり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ バセリ キャベツ 果物	牛乳 セサミクッキー
11日	木	三色丼 ひじきのサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーチェ	鶏ミンチ 卵 ひじき 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ ごま 小麦粉 バター	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 パプリカ きゅうり 切干大根 冬瓜 人参 ねぎ 果物	牛乳 小倉スコーン
12日	金	玄米ご飯 さばのタンダー風 青菜のごまあえ 里芋のみそ汁 果物	さば 米こんにやく 豚肩 きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 すりごま 砂糖 ごま油	小松菜 れんこん 人参 には 里芋 ねぎ じゃ が芋 果物	牛乳 ツナマヨトースト
13日	土	チャーハン 豆腐の中華スープ チーズ 果物缶 牛乳	ウイナー ささみ 豆腐 チーズ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 コーン 果物缶	牛乳 ぼたぼた焼き
15日	月	ちらし寿司 ひれかつ キャベツのゆかり和え 花魁のすまし汁 フルーツヨーグルト	豚肉 卵 のり 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 花魁 小麦粉 パン粉 油 砂糖 強力粉 黒糖	玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり 人参 か んぴら ねんこん たけのこ 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 黒糖アガラサー
16日	火	野菜そば 豆腐シューマイ さつま芋のレモン煮 果物	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 油揚げ	沖調そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 果物	お茶 野菜いなり
17日	水	お弁当会				牛乳 スイートポテト
18日	木	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バ ター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	牛乳 紅芋ちんすこう
19日	金	たけのこご飯 鮭のポテト焼き コールスロー もずく酢 かぼちゃのみそ汁 果物缶	鶏肉 油揚げ 鮭 青さ のり 牛乳 もずく みそ きな粉	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 食 パン バター	たけのこ 人参 ねぎ 生姜 コーン キャベツ きゅうり 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド
20日	土	麻婆丼 コーンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁 今川焼き	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ には 生姜 にんにく もやし コーン ほうれん草 果物缶	お茶 おにぎり
22日	月	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 コーンブ레이크クッキー
23日	火	勤労感謝の日				
24日	水	しそご飯 たららの塩焼き きゅうりのおかか和え 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物	さば 米かつお 豚肉 鶏ミンチ 豚レバー みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ご ま	はんたま きゅうり 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 果物	牛乳 大学芋
25日	木	チキンカレー ひじきのサラダ 卵スープ 果物	鶏肉 ひじき チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 パン 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ なす グリーンピース パプリカ いんげん えのき 果物	牛乳 バナナケーキ
26日	金	ロールパン マカロニグラタン 果物 ごぼうサラダ トマトと卵のスープ	鶏小間 生クリーム チーズ ツナ ひじき こんぶ 卵 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター すりごま マヨネーズ 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ごぼう いん げん パプリカ トマト 果物	牛乳 お誕生日ケーキ
27日	土	ビビンバ丼 ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肉 みそ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ご ま	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ねぎ 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
29日	月	麦ご飯 魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パンパイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 ツナ みそ スキムミルク	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 筈	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 には しめじ チンゲン菜 果物 レーズン	牛乳 お麩ラスク
30日	火	しそご飯 ささみのピカタ ほうれん草のおかかあえ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	ささみ 糸揚げ 豆腐 ワカメ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま 砂糖 うわくじ	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 豆腐 果物	牛乳 オニオンブレッド

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆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。

