



11月離乳食献立



(後期食)

令和4年10月28日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
	1 軟飯 魚のあんかけ煮 里芋サラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	2 軟飯 さつまいもの肉じゃが風 白菜の煮浸し スティック野菜煮 かぶのみそ汁	3 文化の日 	4 軟飯 豆腐ハンバーグ 納豆和え スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁
7 軟飯 鶏つくね きゃべつの煮浸し スティック野菜煮 白菜スープ	8 軟飯 魚のほぐし煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	9 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	10 軟飯 鶏バーグ さつまいもサラダ スティック野菜煮 にんじのみそ汁	11 軟飯 豆腐入りつくね 大根の煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
14 軟飯 魚の煮付け ほうれん草サラダ スティック野菜煮 にんじのみそ汁	15 軟飯 魚のにんじんあんかけ ほうれん草の白和え スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	16 軟飯 鶏団子煮 きゃべつ和え物 スティック野菜煮 具たくさんみそ汁	17 軟飯 ささみのあんかけ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	18 軟飯 魚のほぐし煮 納豆和え スティック野菜煮 白菜のみそ汁
21 五目うどん 小松菜と高野の煮物 スティック野菜煮	22 あんかけ丼 ポテトサラダ スティック野菜煮	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 肉団子と豆腐の煮物 きゃべつの煮浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	25 軟飯 魚のあんかけ煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 さつまいのみそ汁
28 軟飯 魚のほぐし煮 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 豆乳スープ	29 納豆ご飯 鶏つくね きゃべつサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	30 お弁当の日 	旬の食材 白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、 長ねぎ、れんこん、里芋、さんま、 りんご、柿 など 	

後期食になると、食べることへの興味が増してくる時期です。手づかみ食べも始まり、手に持ったものを自分の口へ運べるようになってきます。

手づかみ食べるポイント

- ☆おにぎりやスティック野菜など手づかみしやすいものを用意します。
全部のおかずでなくても、ひとつでもあればいいですよ。
- ☆前歯で「かじりとる」練習にもなります。
- ☆取り皿を用意し、少しずつ取り分けてあげましょう。

はじめは、力加減がわからずぐちゃぐちゃになったり、投げることもあるかもしれません。しかし、日々の積み重ねで上手に食べられるようになります。



魚のおろし煮

(材料)

- 白身魚 (かれい、たらなど)・・・1切れ
- 大根・・・・・・・・・・・・・・・・1/8個
- 大根の葉 (葉先)・・・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
(だし昆布を入れて、一緒に煮てもいいですよ)

(作り方)

- ①白身魚はゆでてほぐす。
- ②大根は皮をむいてすりおろす。
大根の葉はゆでて細かく刻む。
- ③鍋にだし汁とすりおろした大根を入れて煮立て、大根の葉を加えてひと煮する。

刺身用の魚を使用すると、骨がなく、使いやすいですよ!



11月30日(水)

全クラスお弁当の日
です。
準備をお願いします。



- ※食材、行事等で献立を変更することがあります
- ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。