



11月離乳食献立



(後期食)

令和5年10月31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
	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	1 納豆ご飯 白身魚の煮付け 里芋のサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	2 軟飯 さつまいもおやき 白菜の煮びたし スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	3 文化の日
6 軟飯 ささみの煮付け きゃべつの和え物 スティック野菜煮 かぼちゃスープ	7 軟飯 白身魚のほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	8 食パン 鶏つくね きゃべつのサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	9 軟飯 鮭の煮付け 納豆和え じゃがいも煮 大根のみそ汁	10 軟飯 豆腐入りつくね 白菜の煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
13 人参ごはん 白身魚のあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	14 軟飯 じゃこおやき マカロニサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	15 軟飯 ささみのほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 貝だくさんみそ汁	16 軟飯 里芋おやき じゃがいも煮 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	17 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮
20 貝だくさんうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	21 軟飯 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーサラダ さつま芋煮 かぶのみそ汁	22 軟飯 おから入りおやき ポテトサラダ スティック野菜煮 白菜のみそ汁	23 勤労感謝の日 	24 さつまいもごはん 鮭のあんかけ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ
27 軟飯 ささみのほぐし煮 おからサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	28 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ	29 軟飯 鶏つくね 小松菜の和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	30 お弁当の日 	

～少しずつ離乳食をステップアップしていきましょう～



食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、**大きく**していきましょう。
園では家庭の様子を聞きながら大ききや食材を増やしていきます。急に形状を変えると、食べにくくなるがあるので、少しずつ大きくして試すといいと思います。

園では**1歳から1歳3ヶ月を目安に離乳食を完了**し幼児食への移行を目安にしています。**遅くても1歳6ヶ月には幼児食に移行**し食事から栄養を摂るようにしていけるといいですね。



もぐもぐ
たべるよ!

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!



11月30日(木)

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。



11月離乳食献立



(後期食)

令和5年10月31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
	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	1 納豆がゆ 白身魚の煮付け 里芋のサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	2 おかゆ さつまいもおやき 白菜の煮びたし スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	3 文化の日
6 おかゆ ささみの煮付け きゃべつの和え物 スティック野菜煮 かぼちゃスープ	7 おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	8 食パン 鶏つくね きゃべつのサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	9 おかゆ 鮭の煮付け 納豆和え じゃがいも煮 大根のみそ汁	10 おかゆ 豆腐入りつくね 白菜の煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
13 人参がゆ 白身魚のあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	14 おかゆ じゃこおやき マカロニサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	15 おかゆ ささみのほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 貝だくさんみそ汁	16 おかゆ 里芋おやき じゃがいも煮 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	17 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮
20 貝だくさんうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	21 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーサラダ さつま芋煮 かぶのみそ汁	22 おかゆ おから入りおやき ポテトサラダ スティック野菜煮 白菜のみそ汁	23 勤労感謝の日 	24 さつまいもがゆ 鮭のあんかけ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ
27 おかゆ ささみのほぐし煮 おからサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	28 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ	29 おかゆ 鶏つくね 小松菜の和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	30 お弁当の日 	

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。

手づかみ食べのポイント

- ☆ **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。**



たくさん
たべるよ!

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!



11月30日(木)

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。