

11月 離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【令和 元年】

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 金	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 麩 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ほうれん草 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ りんご
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス 絹ごし豆腐 ほうれん草 みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ トマト ほうれん草 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のスープ煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 コーン缶 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	おじや 魚のおろし煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 じゃが芋 りんご	おじや 魚のおろし煮 人参スープ りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 白菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 パクチョイ 人参 じゃが芋 コーン缶 バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 人参スープ みかん (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 かぼちゃ わかめ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
9 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ じゃが芋 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん	あおさがゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	異だくさんおじや みそ汁 りんご (主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ りんご	異だくさんおじや みそ汁 りんご
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 白菜 サラダ菜 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 鶏ささみ あおさ 麩 白菜 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ そうめん りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 りんご	おじや 白身魚のおろし煮 たくたくそうめん汁 柿 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 大根 サラダ菜 じゃが芋 わかめ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 たくたくそうめん汁 柿
13 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 鶏ささみ ほうれん草 じゃが芋 白菜 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ 手づかみ人参 バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 キャベツ 人参 大根 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 みそ汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテトマッシュ チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 ひき割り納豆 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 野菜スープ バナナ	おじや 魚のみそ汁 きなこバナナ	おじや 魚のみそ汁 きなこバナナ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
16 土	お招き会 				
18 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	おじや ツナポテト すまし汁 りんご (主な材料) 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー	おじや ツナポテト すまし汁 りんご (主な材料) ひき割り納豆 そうめん りんご
19 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 梨	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コンスープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コンスープ 梨	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 手づかみ芋 りんご
20 水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 山東菜 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 りんご	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 梨 (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん 小松菜 梨	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 梨
21 木	おべんとう会 				
22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 人参やわか煮 白身魚とトマトのスープ煮 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参やわか煮 白身魚とトマトのスープ煮 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 根菜ツナ煮 コンスープ みかん (主な材料) 食パン じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 ブロッコリー みかん	スティックトースト 根菜ツナ煮 コンスープ みかん
25 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ブロッコリースープ りんご (主な材料) 米 人参 豆腐 あおさ ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ブロッコリースープ りんご
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー なす わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 梨	おじや 芋だんご コンスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ コーン缶 ブロッコリー りんご	おじや 芋だんご コンスープ ゆるゆるりんごゼリー
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 レタス トマト ゆし豆腐 あおさ みかん	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 みかん	芋とレバーのおかゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 みかん	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 食パン ささみ 人参 かぼちゃ りんご Pヨーグルト	スティックトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご
28 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス しらす干し 人参 ブロッコリー そうめん あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 たくたくそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 そうめん汁 バナナ	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ ブロッコリー 人参 じゃが芋 ひき割り納豆 レタス りんご	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご
29 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ コーン缶 大根 柿	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコン風味 みそ汁 柿	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコン風味 みそ汁 柿	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ りんご (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご
30 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 パンパキンスープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 かぼちゃ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 パンパキンスープ りんご

無塩のトマトジュース ... 時間がないうちに役立ちますよ!

トマトは離乳食初期から使用できます。でも、トマトの下ごしらえは、皮をむいたり種を取り除いたり、いろいろと面倒に感じることがあります。そんなときは、無塩のトマトジュースを使いましょう。ペースト状になった無塩のトマト缶も、同じように使えます。



※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

Table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Breakfast (おやつ), Dinner (おな材料(昼食)), and Dinner (献立名), Dinner (おやつ), Dinner (おな材料(昼食)). Includes various recipes like 'あわごはん', '納豆ごはん', 'あわごはん', etc.

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物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。★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

食育だより

令和元年11月号

(作成者)栄養士 野原正子

季節の変わり目は、寒暖差により、体調を崩しやすくなります。健康管理には十分配慮したいですね。この時期になると子ども達は、尚一層、食欲が増し、又、精神面の成長も感じる嬉しい時期です。短い沖繩の秋を楽しみ過ぎてほしいです。

『食欲の秋』給食調理師スタッフ、張り切って頑張ってます！

給食のおいしさと楽しさ

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子どもたちは、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康な食べ物を「おいしい」と感じることができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。又、お友達と一緒に給食を楽しむ体験から子どもの社会性が育ちます。園では、毎日の給食を「食育の教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

子どもの健康を支える「園と家庭」との連携

- 子どもたちが、園の給食でどんなものを食べるのかを、献立表、サンプル展示でチェックしましょう。
●お子さんに「おいしかった?」と声をかけてあげましょう。食のおしゃべりは、子どもの食への関心が高まります。
●給食は、栄養バランスが良く、子どもの成長に合わせていろいろな工夫をしています。家庭での健康的な食生活に給食献立も参考にしてくださいね。(人気レシピ...随時発信中)



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。

パパ・ママと遊ぼう!! 食べ物なぞなぞ

- ★しょうぶにつよい カレーってなあに?
★きいろくて ほそながい かわをむいてたべる くだものはなあに?
★うえからよんでも したからよんでも おなじなまえの あかいやさいはなあに?
★おにだけどこわくない さんかくのたべものってなあに?
★まんなかに ぽっかりあながあいた わっかのおやつってなあに?