



11月離乳食予定献立表



		昼 食						おやつ	
11月		離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から	
		歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態			
		献立		献立		献立			
1 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	豆乳煮	肉/玉ねぎ/にんじん	豆乳煮	肉/玉ねぎ/にんじん	だし汁				
	芋煮	さつまいも	芋煮	さつまいも	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/ほうれ ん草/さつま芋			
	煮浸し	もやし/にんじん/ほうれ ん草	煮浸し	もやし/にんじん/ほうれ ん草					
4 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク		
	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	だし汁				
	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/にんじん/じゃ がいも	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/にんじん/じゃ がいも	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/じゃが いも/小松菜			
	煮浸し	小松菜/にんじん	煮浸し	小松菜/にんじん					
5 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/にんじ ん	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/にんじ ん	だし汁				
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/にんじん/ きゅうり			
	煮浸し	きゅうり/人蔘	煮浸し	きゅうり/人蔘	白身魚ペースト	魚			
6 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/白菜	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/白菜	だし汁				
	トマト煮	肉/トマト	トマト煮	肉/トマト	野菜ペースト	じゃがいも/白菜/トマト/ ほうれん草			
	煮浸し	ほうれん草/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン					
7 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	だし汁				
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/にん じん			
	ひじきの白和え	ひじき/にんじん/豆腐	ひじきの白和え	ひじき/にんじん/豆腐	白身魚ペースト	魚			
8 土	パン（米）粥～パン	パン（米）	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん/肉	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん/肉	だし汁				
	ポテトサラダ風	じゃがいも/きゅうり/に んじん	ポテトサラダ風	じゃがいも/きゅうり/に んじん	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/じゃが いも/きゅうり			
	果物	オレンジ	果物	オレンジ					
10 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク		
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	大根/玉ねぎ/にんじん			
	人蔘の甘煮	人蔘/コーン	人蔘の甘煮	人蔘/コーン					
11 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	レバーのみそ汁	レバー/じゃがいも/にん じん	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/にんじん	だし汁				
	豆腐の炒め煮	玉ねぎ/にんじん/ピーマ ン/肉/豆腐	豆腐の炒め煮	玉ねぎ/にんじん/ピーマ ン/肉/豆腐	野菜ペースト	じゃがいも/にんじん/玉 ねぎ			
	小松菜のおかか煮	小松菜/コーン	小松菜のおかか煮	小松菜/コーン	豆腐ペースト	豆腐			
12 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ヒラヤーチー 育児用ミルク		
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/にんじ ん	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/にんじ ん	野菜ペースト	白菜/ほうれん草/にんじ ん			
13 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/わかめ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/わかめ	だし汁				
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃがいも/にんじん/ きゅうり			
	ポテトサラダ風	きゅうり/にんじん/じゃ がいも	ポテトサラダ風	きゅうり/にんじん/じゃ がいも	白身魚ペースト	魚			
14 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁				
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	ほうれん草/にんじん/ きゅうり			
	煮浸し	もやし/にんじん/きゅう り	煮浸し	もやし/にんじん/きゅう り					
15 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	豆腐スープ	豆腐/わかめ	豆腐スープ	豆腐/わかめ	だし汁				
	そぼろ煮	肉/コーン/ほうれん草/も やし/にんじん	そぼろ煮	肉/コーン/ほうれん草/も やし/にんじん	野菜ペースト	ほうれん草/にんじん			
					豆腐ペースト	豆腐			
17 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	豆腐のみそ汁	豆腐/にんじん	豆腐のみそ汁	豆腐/にんじん	だし汁				
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	にんじん/白菜/きゅうり			
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり	白身魚ペースト	魚			

		食						おやつ	
11月	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態				
	献立		献立		献立				
18 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク		
	麩のみそ汁	麩/わかめ	麩のみそ汁	麩/わかめ	だし汁				
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	ほうれん草/にんじん			
	ほうれん草の白和え	ほうれん草/にんじん/豆腐	ほうれん草の白和え	ほうれん草/にんじん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐			
19 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁				
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/レタス/きゅうり			
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり					
20 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ （きなこ） 育児用ミルク		
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/にんじん	冬瓜のみそ汁	冬瓜/にんじん	だし汁				
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ほうれん草	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ほうれん草	野菜ペースト	冬瓜/にんじん/玉ねぎ/ほうれん草			
	茹で野菜	ブロッコリー	茹で野菜	ブロッコリー	白身魚ペースト	魚			
21 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもとりんごの 甘煮 育児用ミルク		
	大根のみそ汁	肉/大根	大根のみそ汁	肉/大根	だし汁				
	炒め煮	麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし	炒め煮	麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし	野菜ペースト	大根/キャベツ/玉ねぎ/きゅうり			
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり					
22 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク		
	野菜スープ	玉ねぎ/キャベツ	野菜スープ	玉ねぎ/キャベツ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ/にんじん			
	果物	梨	果物	梨					
25 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク		
	わかめスープ	わかめ/にんじん/コーン	わかめスープ	わかめ/にんじん/コーン	だし汁				
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/にんじん	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/にんじん	野菜ペースト	にんじん/玉ねぎ/白菜/かぼちゃ			
	茹で野菜	かぼちゃ	茹で野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐			
26 水	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁				
	煮浸し	キャベツ/きゅうり/パプリカ/人参	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり			
			煮浸し	キャベツ/きゅうり/パプリカ/人参					
27 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク		
	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん	だし汁				
	じゃがいものそぼろ炒め煮	肉/じゃがいも/にんじん/ブロッコリー	じゃがいものそぼろ炒め煮	肉/じゃがいも/にんじん/ブロッコリー	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/じゃがいも/ブロッコリー			
28 金	全粥～軟飯（しらす）	米/しらす	全粥（しらす）	米/しらす	10倍粥（しらす）	米（しらす）	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	じゃがいものスープ	じゃがいも	じゃがいものスープ	じゃがいも	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん	野菜ペースト	じゃがいも/人参/玉ねぎ			
	人参の甘煮	にんじん	人参の甘煮	にんじん					
29 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク		
	キャベツのスープ	キャベツ/にんじん	キャベツのスープ	キャベツ/にんじん	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/にんじん	野菜ペースト	キャベツ/にんじん/玉ねぎ			
	果物	バナナ	果物	バナナ					

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食することを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

あおいこども園（浦添市統一献立参考）
令和7年11月

11月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	11月8日はいい歯の日。 1（い）1（い）8（は）の語呂合わせをもとに設定されました。 いい歯＝丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。 カルシウムは、骨と歯を作るために必要な栄養素で、子供のころから少しずつ体に蓄えられます。		牛乳・乳製品をとりましょう！ カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。 1日200ml～400mlを目標にとりましょう。			
昼食						
3時のおやつ						
午前のおやつ	3	4	5	6	7	8
昼食	ぶんか 文化の日	秋野菜カレー 小松菜とコーンのごま和え カップdeヤクルト	ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の西京焼き 千切り大根のサラダ	ごはん みそ汁（じゃが芋白菜） 鶏手羽元のさっぱり煮 ポパイサラダ	麦ごはん みそ汁（キャベツかぼちゃ） スルルーの南蛮漬け ひじきの白和え パイン缶	ミートサンド ポテトサラダ オレンジ ジュース
3時のおやつ		フライビーンズ 牛乳	みかんゼリー 牛乳	トライアングル 牛乳	はとむぎおこし バナナ 牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	10	11	12	13	14	15
昼食	ぶどうゼリー	バナナ	焼き芋	棒チーズ	豆乳ウエハース	Feウエハース
3時のおやつ	マージンごはん みそ汁（大根長ねぎ） 豚のみそ炒め いんげんごまマヨ和え	麦ごはん レバーのみそ汁 オムレツ 小松菜のおかかソテー	ごはん みそ汁（白菜しめじ） 豚こまの照り焼き ほうれん草としめじのソテー	ごはん 味噌汁（じゃが芋えのき） 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ	ごはん みそ汁（えのきほうれん草） のり塩から揚げ もやしのナムル	キッズビビンバ丼 豆腐スープ いんげんの和え物
午前のおやつ	17	18	19	20	21	22
昼食	ごはん みそ汁（豆腐人参） さばのキムチ風味揚げ 白菜の和え物	ごはん みそ汁（麩わかめ） ポークピカタ ほうれん草の白和え	お子様ランチ キャベツのスープ とんかつ 黄桃 スタミナサラダ	ごはん 味噌汁（冬瓜厚揚げ） 鮭のグラタン風 ブロッコリーのサラダ	ごはん イナムドゥチ 麩チャンプルー もずく和え みかん缶	ケチャップ風焼きそば ごぼうサラダ 梨 ジュース
3時のおやつ	黒糖くずもち 牛乳	クラッカーサンド（パイチーズ） 梨 牛乳	チーズケーキ 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	アップルポテト 牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	24	25	26	27	28	29
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 （きんろうかんしゃ 勤労感謝の日）	麻婆豆腐丼 わかめスープ ペイクドかぼちゃ パイン缶	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ	ひき肉カレー ブロッコリー土佐和え きになる野菜ジュース	ポークカラंगा（ケニア） いんげんとじゃこのソテー りんごジュース	牛丼 コールスローサラダ ジュース
3時のおやつ		サーターアンドギー（ごま） 牛乳	味噌おむすび ゆでとうもろこし 桑茶	ごまフレーク りんご 牛乳	お米de国産さつまいもと栗のタルト 牛乳	スティックパン・バナナ 豆乳（フルーツ味）

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 土	○胚芽米、さつまいも、○マヨネーズ、○マージン(もちきり)、有塩バター、砂糖、ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	調整豆乳、鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○シーチキン、○味付のり、	もやし、白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん、人参、いんげん(冷凍)
4 火	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、押麦、白粥りこま、砂糖、小麦粉	合びき肉、○大豆(ゆで)、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、人参、○人参、なす、にんじん、コーン缶、エリンギ、しめじ
5 水	胚芽米、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄、◎カルシウムワエハースいちご	キングフィレ(切り身・骨なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○アガー、○加工乳	大根、きゅうり、人参、山東菜、千切り大根(乾)、○レモン果汁
6 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、じゃがいも、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏手羽元、○卵、シーチキン、○クリームチーズ、○加工乳、鶏ささ身	ほうれん草(冷凍・国産)、白菜、トマト、コーン缶、ねぎ
7 金	米、油、押麦、小麦粉、砂糖、ねりこま、片栗粉、三温糖、すりこま(白)、新玄	スルルー(きびなご)、豆腐、○牛乳(県産 成分無調整)、キングフィレ(切り身・骨なし)	栗かぼちゃ、キャベツ、人参、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき、○パナナ、レモン果汁
8 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、じゃがいも、マヨネーズ、○白粥りこま、○砂糖、油、砂糖、○ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	合びき肉、卵、ツナ油漬缶、加工乳	オレシ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、トマトピューレ
10 月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マージン(もちきり)、マヨネーズ、グラニュー糖、油、すりこま(白)	豚Bロース スライス、○加工乳、わかめ(乾)	大根、いんげん(冷凍)、○ママーレード、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ
11 火	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油、○粉糖、新玄	卵、合びき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚しほ、○卵、保乳乳(調理用)、○きな粉、○加工乳、豆腐	小松菜、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、○パナナ
12 水	胚芽米、◎焼き芋、○小麦粉、油、○油、片栗粉、砂糖、新玄	豚Bロース スライス、○塩抜きもずく、○卵、油揚げ、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、白菜、しめじ、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ
13 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、パン粉、○有塩バター、オリーブ油	キングフィレ(切り身・骨なし)、○卵、大豆水煮、粉チーズ、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)、◎梅チーズ	きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ、にんにく、バセリ
14 金	胚芽米、油、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、グラニュー糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○加工乳、あおのり	もやし、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、人参、ねぎ、○パナナ、にんにく、しょうが
15 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、さつまいも、○マヨネーズ、○マージン(もちきり)、有塩バター、砂糖、ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	調整豆乳、鶏もも肉(皮なし)、○シーチキン、○味付のり、ヨーグルト60g	もやし、白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん、人参、いんげん(冷凍)
17 月	胚芽米、○粉黒糖、揚げ油、○手くず、○タピオカでん粉、小麦粉、新玄	○調整豆乳、さば(切り身/骨なし)、豆腐、卵、○きな粉、○加工乳	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ねぎ
18 火	胚芽米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、星型黏、すりこま(白)、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、卵、シーチキン、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)	○梨、ほうれん草(冷凍・国産)、人参
19 水	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、油、三温糖、ごま油、新玄	牛乳、豚Bロース、卵、大豆水煮、シーチキン、ベーコン、スキムミルク(粉末)、○牛乳(県産 成分無調整)	キャベツ、レタス、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
20 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、○三温糖、油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○絹ごし豆腐、保乳乳(調理用)、生クリーム、○牛乳、ピザ用チーズ、シーチキン、○きな粉、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、冬瓜、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、しめじ、ねぎ
21 金	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、油、三温糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもずく、豚3枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、○加工乳、プリンセスウインナー	大根、キャベツ、○りんご、イナムドゥチ用切りこんにゃく、きゅうり、太もやし、玉ねぎ、レモン果汁、にら、干し椎茸、○パナナ
22 土	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、油、白粥りこま、すりこま(白)	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○しらす干し、かにかまぼこ、加工乳、○焼きのり	梨、キャベツ、千切りごぼう、玉ねぎ、人参、太もやし、きゅうり、ピーマン
25 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○マーガリン、油、三温糖、○黒煎りこま、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、○卵、○加工乳、カットわかめ	栗かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、にんじん、長ねぎ
26 水	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、○三温糖、オリーブ油、三温糖	合びき肉、牛乳、○シーチキン、○味付けのり、◎ヨーグルト60g	○とうもろこし(冷凍)3cmカット、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、パプリカ(黄)、ピーマン、ねぎ
27 木	胚芽米、じゃがいも、○白煎りこま、○黒煎りこま、○チョコクリスビー、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、油、小麦粉	合びき肉、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、ブロッコリー(冷凍)、人参
28 金	胚芽米、ごま油、油	豚Bロース スライス、○加工乳、しらす干し(半乾燥)	玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
29 土	胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○グラニュー糖、○有塩バター、砂糖、三温糖	牛ロース薄切り、加工乳、○豆乳(フルーツ味)	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、にんじん、パナナ

給食だより11月号

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

＜早寝・早起き・朝ごはん＞

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる可能性があります。



＜日中は思いっきり体を動かそう!＞

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



＜間食は時間と量を決めて＞

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまう。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。



ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事は、テレビや動画はを消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★「さあ、ごはん!」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度



★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた!」の達成感を



「ぜんぶ食べられた!」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる?」と聞かれて「いる!」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で!



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。



11月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	11月8日はいい歯の日。 1（い）1（い）8（は）の語呂合わせをもとに設定されました。 いい歯＝丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。 カルシウムは、骨と歯を作るために必要な栄養素で、子供のころから少しずつ体に蓄えられます。		牛乳・乳製品をとりましょう！ カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。 1日200ml～400mlを目標にとりましょう。			1 アンパンマンせんべい
昼食						ごはん おいもの煮物・ゆし豆腐 もやしの中華風和え物 バナナ
3時のおやつ						チョコパン 牛乳
午前のおやつ	3	4 ハーベストセサミ	5 カルシウムウエハース	6 ソフトせんべい	7 カル鉄スティック	8 マリービスケット
昼食	ぶんかひ 文化の日	秋野菜カレー 小松菜とコーンのごま和え カップdeヤクルト	ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の西京焼き 千切り大根のサラダ	ごはん みそ汁（じゃが芋白菜） 鶏手羽元のさっぱり煮 ポパイサラダ	お弁当会	
3時のおやつ		フライビーンズ 牛乳	みかんゼリー 牛乳	トライアングル 牛乳	はとむぎおこし バナナ 牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	10 ぶどうゼリー	11 バナナ	12 焼き芋	13 棒チーズ	14 豆乳ウエハース	15 Feウエハース
昼食	マージンごはん みそ汁（大根長ねぎ） 豚のみそ炒め いんげんごまマヨ和え	麦ごはん レバーのみそ汁 オムレツ 小松菜のおかかソテー	ごはん みそ汁（白菜しめじ） 豚こまの照り焼き ほうれん草としめじのソテー	ごはん 味噌汁（じゃが芋えのき） 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ	ごはん みそ汁（えのきほうれん草） のり塩から揚げ もやしのナムル	キッズビビンバ丼 豆腐スープ いんげんの和え物
3時のおやつ	ジャムサンド（マールド） 牛乳	きな粉クッキー 牛乳	もずくのヒラヤーチー 牛乳	いちごマフィン 牛乳	タンナファクルー バナナ 牛乳	かりんとう パイン缶 牛乳
午前のおやつ	17 丸ボウロ	18 五穀ビスケット	19 ルヴァン	20 豆乳ウエハース	21 バナナ	22 はちャ棒
昼食	ごはん みそ汁（豆腐人参） さばのキムチ風味揚げ 白菜の和え物	ごはん みそ汁（麩わかめ） ポークピカタ ほうれん草の白和え	お子様ランチ キャベツのスープ とんかつ 黄桃 スタミナサラダ	ごはん 味噌汁（冬瓜厚揚げ） 鮭のグラタン風 ブロッコリーのサラダ	ごはん イナムドゥチ 麩チャンプルー もずく和え みかん缶	ケチャップ風焼きそば ごぼうサラダ 梨 ジュース
3時のおやつ	黒糖くずもち 牛乳	クラッカーサンド（パイン） 梨 牛乳	チーズケーキ 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	アップルポテト 牛乳	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	24	25 ビスコ	26 ヨーグルト	27 カルシウムせんべい	28 ミレービスケット ノンフライ	29 ぼたぼた焼き
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 （勤労感謝の日）	麻婆豆腐丼 わかめスープ ベイクドかぼちゃ パイン缶	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ	ひき肉カレー ブロッコリー土佐和え きになる野菜ジュース	ポークカラंगा（ケニア） いんげんとじゃこのソテー りんごジュース	牛丼 コールスローサラダ ジュース
3時のおやつ		サーターアングダー（ごま） 牛乳	味噌おむすび ゆでとうもろこし 桑茶	ごまフレーク りんご 牛乳	お米de国産さつまいもと栗のタルト 牛乳	スティックパン・バナナ 豆乳（フルーツ味）

日付	材 料 名		
	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 土	○胚芽米、さつまいも、○マヨネーズ、○マージン(もちきり)、有塩バター、砂糖、ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○シーチキン、○味付のり、	もやし、白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん、人参、いんげん(冷凍)
4 火	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、押麦、白煎りごま、砂糖、小麦粉	合びき肉、○大豆(ゆで)、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、人参、○人参、なす、にんじん、コーン缶、エリンギ、しめじ
5 水	胚芽米、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	キングフィレ(切り身・骨なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○アガー、○加工乳	大根、きゅうり、人参、山東菜、干切り大根(乾)、○レモン果汁
6 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、じゃがいも、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、三温糖、マヨネーズ、新玄	鶏手羽元、○卵、シーチキン、○クリームチーズ、○加工乳、鶏ささ身	ほうれん草(冷凍・国産)、白菜、トマト、コーン缶、ねぎ
7 金		お弁当会	
8 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎りごま、○砂糖、油、砂糖、○ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	合びき肉、豚、ツナ油漬缶、加工乳	オレンジ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、トマトビュレ
10 月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マージン(もちきり)、マヨネーズ、グラニュー糖、油、すりごま(白)	豚Bロース スライス、○加工乳、わかめ(乾)	大根、いんげん(冷凍)、○ママーレード、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ
11 火	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油、○砂糖、新玄	卵、合びき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚しゃぶ、○卵、保乳(調理用)、○きな粉、○加工乳、豆腐	小松菜、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、◎バナナ
12 水	胚芽米、◎焼き芋、○小麦粉、油、○油、片栗粉、砂糖、新玄	豚Bロース スライス、○塩抜きもずく、○卵、油揚げ、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、白菜、しめじ、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ
13 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、パン粉、○有塩バター、オリゴ糖	キングフィレ(切り身・骨なし)、○卵、大豆水煮、粉チーズ、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ	きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ、にんにく、パセリ
14 金	胚芽米、油、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、グラニュー糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、○加工乳、あおのり	もやし、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、人参、ねぎ、○バナナ、にんにく、しょうが
15 土	○胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、さつまいも、○マヨネーズ、○マージン(もちきり)、有塩バター、砂糖、ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)	調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、○シーチキン、○味付のり、ヨーグルト60g	もやし、白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん、人参、いんげん(冷凍)
17 月	胚芽米、○粉黒糖、揚げ油、○手くず、○タピオカでん粉、小麦粉、新玄	○調製豆乳、さば(切り身・骨なし)、豆腐、卵、○きな粉、○加工乳	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ねぎ
18 火	胚芽米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、星型麺、すりごま(白)、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、卵、シーチキン、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)	○梨、ほうれん草(冷凍・国産)、人参
19 水	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、油、三温糖、ごま油、新玄	牛乳、豚Bロース、卵、大豆水煮、シーチキン、ベーコン、スキムミルク(粉末)、○牛乳(県産成分無調整)	キャベツ、レタス、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
20 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、○三温糖、油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○糖ごし豆腐、保乳(調理用)、生クリーム、○牛乳、ピザ用チーズ、シーチキン、○きな粉、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、冬瓜、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、しめじ、ねぎ
21 金	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、油、三温糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもずく、豚3枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、○加工乳、プリンゼスウィナー	大根、キャベツ、○りんご、イマドムチ用切りこんにゃく、きゅうり、太もやし、玉ねぎ、レモン果汁、にら、干し椎茸、◎バナナ
22 土	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま(白)	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○しらす干し、かにかまぼこ、加工乳、○焼きのり	梨、キャベツ、干切りごぼう、玉ねぎ、人参、太もやし、きゅうり、ピーマン
25 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○マーガリン、油、三温糖、○黒煎りごま、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、○卵、○加工乳、カットわかめ	栗がぼち、玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、にんじん、長ねぎ
26 水	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、○三温糖、オリゴ糖、三温糖	合びき肉、牛乳、○シーチキン、○味付けのり、◎ヨーグルト60g	○とうもろこし(冷凍)3cmカット、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトビュレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、パプリカ(黄)、ピーマン、ねぎ
27 木	胚芽米、じゃがいも、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコグリスビー、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、油、小麦粉	合びき肉、○加工乳	○りんご、玉ねぎ、ブロッコリー(冷凍)、人参
28 金	胚芽米、ごま油、油	豚Bロース スライス、○加工乳、しらす干し(半乾燥)	玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
29 土	胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○グラニュー糖、○有塩バター、砂糖、三温糖	牛ロース薄切り、加工乳、○豆乳(フルーツ味)	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、にんじん、バナナ

給食だより11月号

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

冬が近づくと、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

＜早寝・早起き・朝ごはん＞

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる可能性があります。



＜日中は思いっきり体を動かそう！＞

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



＜間食は時間と量を決めて＞

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。



ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画はを消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・温度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度



★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を

発達に合った調理形態で！



「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて「いる！」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。