11月 幼児食こんだて

新島保育園

平成28年

※ 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

日曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） 赤 血や肉・骨となる	黄 熱や力となる	緑 体の調子をよくする
1 火	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 みそ汁　みかん	バナナ ゴマクッキー ミルク	豚肉 油揚げ わかめ	米 麦 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 大根 ネギ みかん
2 水	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナ	チーズ ヨーグルト風味 ケーキパン ミルク	鶏ひき肉 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり みつば
4 金	きのこごはん 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草の卵とじ あおさ汁　柿	せんべい 大学芋 ミルク	鮭 竹小町 あおさ 豆腐 卵	米 麦	しめじ えのきだけ 人参 しいたけ ほうれん草 コーン缶 柿
5 土	炊き込みごはん キャベツのツナあえ じゃが芋のみそ汁 みかん 	Caウェハース お菓子 お茶	鶏肉 油揚げ わかめ ツナ缶	米 麦 じゃが芋	人参 ネギ キャベツ きゅうり ニラ みかん
7 月	麦ごはん 鶏肉の香り揚げ 人参シリシリ　梅肉あえ みそ汁　柿	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 卵 豚肉 わかめ	米 麦 カルライナス	人参 ブロッコリー もやし 青じそ きゅうり 大根 ネギ 柿
8 火	あわごはん 肉みそ豆腐 麩と野菜の炒め　もずく酢 すまし汁　みかん	りんご きなこラスク ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 卵 ツナ缶 もずく いい歯の日	米 麦 あわ 麩	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ニラ きゅうり しいたけ みかん
9 水	芋ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう ほうれん草スープ　りんご	せんべい ちんびん ミルク	さば 豚肉 卵	米 麦 さつま芋	長ネギ ごぼう ブロッコリー コンニャク ニラ 枝豆 ほうれん草 りんご
10 木	麦ごはん 豚カツフライ　ブロッコリー 切干大根のイリチー みそ汁　みかん	バナナ ミニぜんざい クラッカー ミルク	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく	米 麦	切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク ブロッコリー ネギ みかん
11 金	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのサラダ みかん	チーズ ミニマドレーヌ ミルク	豚肉 カマボコ 卵 ツナ缶 昆布	沖縄そば	山東菜 かぼちゃ キャベツ コーン缶 みかん
12 土	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの甘酢 みそ汁　バナナ 	Caウェハース くろ棒 ミルク	豆腐 しらす干し わかめ	米 麦	しいたけ 人参 玉ネギ たけのこ ニラ きゅうり 大根 バナナ
14 月	豚肉ビビンバ ゴマじゃが 梅肉あえ みそ汁　柿	クラッカー 揚げパン ミルク	豚肉 卵 豆腐 わかめ	米 麦 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 きゅうり 白菜 ネギ 柿
15 火	***♪ お祝い御膳 ♪*** 黒米ごはん　えびフライ 祝カマボコ　昆布イリチー ほうれん草ソテー　中身汁　果物	りんご 赤まんじゅう ミルク	えび 赤カマボコ ツナ缶 豚中身 七五三のお祝い	米 麦 黒米	かんぴょう 人参 コンニャク ほうれん草 コーン缶 しいたけ バナナ みかん
16 水	麦ごはん 魚の照り焼き　トマト 切干大根の甘酢あえ　煮豆 そうめん汁　みかん	せんべい いなり寿司 お茶	白身魚 鶏ささみ 絹ごし豆腐	米 麦 金時豆 そうめん	切干大根 人参 きゅうり ごぼう トマト ネギ みかん
17 木	ロールパン 豆腐ハンバーグ トマトサラダ パンプキンスープ　柿	バナナ お誕生ケーキ ミルク			
18 金	カツカレー 大根サラダ わかめスープ りんご	チーズ くずもち ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ GP ピーマン 大根 コーン缶 みつば りんご
19 土	麦ごはん 肉じゃが ゆし豆腐 みかん 	Caウェハース せんべい ミルク	豚肉 ゆし豆腐 食育の日	米 麦 じゃが芋	コンニャク 玉ネギ 人参 GP 枝豆 ネギ みかん
21 月	麦ごはん ししゃもの天ぷら ひじきの五目煮　みそ汁 くずきりの甘酢あえ　みか	クラッカー さつま芋の 蒸しパン 固形ヨーグルト	ししゃも ひじき 豚肉 豆腐	米 麦	人参 ニラ コンニャク 枝豆 きゅうり えのきだけ ネギ みかん
22 火	お弁当会	バナナ ミニキャロットサンド ミルク			
24 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ コーンスープ 柿	りんご みそおにぎり ミルク	ひき肉 大豆 卵	スパゲティ	人参 玉ネギ マシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶
25 金	麦ごはん さんまのかば焼き ジャーマンポテト　りんご ほうれん草ゴマあえ　すまし汁	チーズ もずく入り ヒラヤーチー ミルク	さんま ベーコン あおさ	米 麦 じゃが芋 カルライナス	ほうれん草 人参 しいたけ たけのこ ネギ りんご
26 土	運動会				
28 月	雑穀入りごはん 西京焼き 人参シリシリ　もずく酢 そうめん汁　みかん	クラッカー 磯ビーンズ ミルク	白身魚 豚肉 もずく 卵	米 麦 雑穀	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ネギ みかん
29 火	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め　白菜おひたし みそ汁　柿	りんご レモンラスク ヨーグルト	鶏肉 豚肉 カマボコ	米 麦	コンニャク もやし ごぼう 人参 白菜 柿
30 水	あわごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁　みかん	せんべい 人参クラッカー ミルク	豆腐 牛ひき肉 豚肉 わかめ	米 麦 あわ	玉ネギ 赤ピーマン ピーマン 人参 ニラ キャベツ しめじ 大根

★ 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。

★ 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。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

離乳食こんだて

新島保育園

【平成28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。

【 NO 1 】　（作成者）栄養士　野原正子

回数	1回食 （午前）			2回食 （午後）	
月令	5・6ヶ月頃 （開始後1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
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 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	おじや かぼちゃ煮物 みそ汁 梨	おじや かぼちゃ煮物 みそ汁 梨	全がゆ あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご
	（主な材料） 米 かぼちゃ 大根 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 梨			米 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご	
2 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	みどりがゆ 白身魚と人参のスープ煮 あおさ汁 柿	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 あおさ汁 柿	全がゆ さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐のみそ汁
	（主な材料） 米 白身魚 ほうれん草 あおさ 柿			米 さつま芋 りんご 豆腐 人参	
4 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 根菜そぼろ煮風 わかめスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 わかめスープ りんご	全がゆ ひき割り納豆 トマトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 トマトスープ バナナヨーグルト
	（主な材料） 米 じゃが芋 トマト缶 鶏ささみ じゃが芋 GP わかめ 麩 りんご			米 ひき割り納豆 トマト缶 玉ねぎ じゃが芋 人参 ヨーグルト	
5 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ 魚おろし煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚おろし煮 野菜スープ りんご
	（主な材料） 米 じゃが芋 人参 鶏肉 わかめ みかん			米 白身魚 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ りんご	
7 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 柿	全がゆ 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
	（主な材料） 米 大根 ブロッコリー 鶏ささみ 人参 わかめ 柿			米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん りんご	
8 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	おじや 白菜のおかか煮 豆腐のすまし汁 みかん	おじや 白菜のおかか煮 豆腐のすまし汁 みかん	コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー	コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
	（主な材料） 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり わかめ みかん			食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ クリーム缶 りんご	
9 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ さつま芋と人参のペースト すまし汁	芋がゆ 白身魚のみどり煮 人参スープ りんご	芋がゆ 白身魚のみどり煮 人参スープ りんご	全がゆ ひき割り納豆 みそそうめん みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 みそそうめん みかん
	（主な材料） 米 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ りんご			米 ひき割り納豆 そうめん 人参 ほうれん草 あおさ みかん	
10 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ バナナと人参のペースト すまし汁	おじや ブロッコリーの煮びたし すまし汁 バナナ	おじや ブロッコリーの煮びたし すまし汁 バナナ	全がゆ 煮豆腐 かぼちゃのみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃのみそ汁 みかん
	（主な材料） 米 バナナ 人参 玉ねぎ 鶏ささみ ブロッコリー わかめ 麩			米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ みかん	
11 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	かぼちゃがゆ 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 梨	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 梨	蒸しパン チキンスープ りんご	蒸しパン チキンスープ りんご
	（主な材料） 米 かぼちゃ 白身魚 山東菜 キャベツ そうめん 梨			米 ミックス粉 バナナ 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご	
12 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 すまし汁 みかん	全がゆ ツナじゃが すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが すまし汁 りんご
	（主な材料） 米 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり わかめ 大根 みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 麩 りんご	
14 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 柿	しらすがゆ 根菜クリーム煮 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜クリーム煮 りんご
	（主な材料） 米 豆腐 じゃが芋 人参 白菜 小松菜 わかめ 柿			米 しらす干し 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご	
15 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト＆バナナ すまし汁	おじや 白身魚のスープ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 白身魚のスープ バナナ	みどりがゆ ひき割り納豆 みそ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 みそ汁 みかん
	（主な材料） 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 白身魚 ほうれん草 バナナ			米 ほうれん草 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 わかめ みかん	

【 NO ２ 】　離乳食こんだて（平成28年　11月）

回数	1回食 （午前）			2回食 （午後）	
月令	5･6ヶ月頃 （開始後1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
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 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁	全がゆ 魚と野菜のトマト煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 そうめん汁 みかん	全がゆ きゅうりのおかか煮 鶏ささみと人参のミルクスー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 鶏ささみと人参のミルクスープ りんご
	（主な材料） 米 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 そうめん みかん			米 きゅうり 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ミルク りんご	
17 木	パンがゆ 白身魚のすり流し すまし汁	パンがゆ→コロコロトースト 煮魚 パンプキンスープ 柿	スティックトースト 煮魚 パンプキンスープ 柿	おじや 豆腐のみそ汁 りんごゼリー	おじや 豆腐のみそ汁 りんごゼリー
	（主な材料） 米 食パン 白身魚 玉ねぎ レタス かぼちゃ じゃが芋 コーン缶 柿			米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 わかめ りんご	
18 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 おろし大根スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 おろし大根スープ りんご	きなこがゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁 みかん	きなこがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 みかん
	（主な材料） 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 GP 大根 りんご			米 きなこ 大根 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 麩 みかん	
19 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	おじや ゆし豆腐 みかん	おじや ゆし豆腐 みかん	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
	（主な材料） 米 人参 じゃが芋 GP ツナ缶 ゆし豆腐 みかん			米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ りんご	
21 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 魚と人参のすり流し すまし汁	全がゆ 魚と人参のトマト風味 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のトマト風味 みそ汁 梨	全がゆ あけぼの豆腐 さつま汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 さつま汁 りんご
	（主な材料） 米 白身魚 枝豆 人参 わかめ 麩 梨			米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 りんご	
22 火	お弁当会			コロコロトースト 魚と野菜のスープ バナナ	スティックトースト 魚と野菜のスープ バナナ
				食パン ミルク 白身魚 玉ねぎ レタス トマト バナナ	
24 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	全がゆ ポテトそぼろ煮風 コーンスープ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 コーンスープ 柿	みそおじや （豆腐入り） 人参のミルクスープ りんご	みそおじや （豆腐入り） すまし汁 りんご
	（主な材料） 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト 鶏ささみ コーン缶 柿			米 玉ねぎ きゅうり 豆腐 人参 じゃが芋 ツナ缶 りんご	
25 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ ポテトのみどり煮 白身魚とあおさの汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどり煮 白身魚とあおさの汁 りんご	鶏がゆ ポテトおやき みそ汁 みかん	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトおやき みそ汁 みかん
	（主な材料） 米 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 白身魚 あおさ りんご			米 鶏ささみ じゃが芋 ほうれん草 ツナ缶 人参 みかん	
26 土	運動会				
28 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 梨	全がゆ 豆腐のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 りんご
	（主な材料） 米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん 梨			米 豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 麩 りんご	
29 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	鶏がゆ スティック野菜 みそ汁 柿	鶏がゆ ⇒ 軟飯 スティック野菜 みそ汁 柿	コロコロトースト （パンがゆ） ポテトポタージュ りんご	スティックトースト （ジャム） ポテトポタージュ りんご
	（主な材料） 米 鶏肉 白菜 じゃが芋 人参 わかめ 麩 柿			食パン じゃが芋 人参 クリームコーン缶 白身魚 りんご	
30 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	全がゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 みかん	おじや 人参グラッセ りんごソテーきなこかけ	おじや 人参グラッセ りんごソテーきなこかけ
	（主な材料） 米 大根 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ 麩 みかん			米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご きなこ	

※ 食材は加熱して殺菌 ・・・ 基本のルール

赤ちゃんは細菌に対する抵抗力がとても弱いですし、離乳食はつぶしたり、刻んだりするので、細菌感染の機会もふえてしまいます。赤ちゃんに食べさせるものはすべて加熱すると安心ですね。豆腐などを湯通ししたり、作りおきして時間がたったおかずや、冷凍しておいた食材も、電子レンジで熱々に加熱しましょう。

※　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。