

11月 離乳食だより

2026年　みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
2	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(大根、玉ねぎ、人参、ピーマン)、高野豆腐煮、みそ汁、りんご	くだもの
3	火	【　文　化　の　日　】		
4	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、卵焼き、煮物(ひじき、人参、大豆)、みそ汁、バナナ	お茶・おこさませんべい
5	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(大豆、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(ほうれん草、卵、春雨)、オレンジ	お茶・さつま芋煮
6	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(じゃが芋、人参、コーン)、みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
7	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
9	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、大根、豆腐、ニラ)、ブロッコリー、春雨スープ、オレンジ	お茶・たまごボーロ
10	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(麩)、和え物(ほうれん草、卵)、みそ汁、りんご	おかゆ、コーン粥
11	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、豆腐、卵)、焼魚(鮭)、みそ汁、バナナ	くだもの
12	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜)、和え物(キャベツ、人参、コーン)、オレンジ	お茶・おこさませんべい
13	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ)、ブロッコリー、野菜スープ、バナナ	お茶・ビスケット
14	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
16	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(豚肉、豆腐、もやし、人参、ニラ、卵)、焼魚(ホッケ)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
17	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(卵、鶏肉、人参、しいたけ)、和え物(チンゲン菜、わかめ)、みそ汁、オレンジ	お茶・ごま粥
18	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、コーン、枝豆)、和え物(ほうれん草、もやし、人参)、にゅうめん、りんご	お茶・南瓜煮
19	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(マカロニ、卵)、バナナ	お茶・煮りんご
20	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(鮭)、和え物(小松菜、もやし、人参)、みそ汁、オレンジ	お茶・たまごボーロ
21	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
23	月	【　勤　労　感　謝　の　日　】		
24	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(人参、豚肉、大豆、昆布)、さつま芋煮、みそ汁、バナナ	お茶・しらす粥
25	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー)、卵焼き、わかめスープ、りんご	くだもの
26	木	お茶・ウエハース	野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
27	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、焼魚(鮭)、煮物(さつま芋、人参、鶏肉、枝豆)、みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
28	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
30	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(鶏肉、玉ねぎ、豆腐、卵)、煮物(大根、人参、ひじき)、みそ汁、バナナ	お茶・おこさませんべい

◎おやつは一部変更になることがあります。

粒食の勧め

粒食(ごはん)を食べることには①噛む回数が増えて、虫歯予防になる②腹持ちが良く、肥満防止になる③子供達の成長を促す④腸内環境が整い、便通が良くなるという4つのメリットがあります。食物自給率ほぼ100%の『ごはん』について、その魅力とメリットを見直し活用してみませんか。



参考文献:メイト「いただけます　ごちそうさま」

〔お給食の供給量〕

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	584kcal	474kcal
タンパク質	25.8g	21.4g
脂質	15.8g	14.6g
食塩相当量	1.5g	1.1g

取り分け離乳食メニュー

水餃子(大人2人・子供1人分)

鶏ひき肉	80g
豆腐	50g
キャベツ	50g
しいたけ	1枚
小松菜	1本
長ねぎ	3㎝
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
塩、すりおろし生姜	少々
餃子の皮	15枚



①豆腐は水切りする。
②小松菜は茹でて、みじん切り、他の野菜もみじん切りにする。
③材料を合わせて、粘りが出るまで練り、皮で包み、茹でる。
＊茹でた餃子は、汁やスープ等の具としても使えます。