

## 令和3年11月献立表（後期・カミカミ期）

1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	金	土
赤ちゃん親子丼風 きゅうりとツナの和え物 赤ちゃん味噌汁	かぼちゃ粥 野菜たくさん炒り鶏 りんごサラダ 赤ちゃん味噌汁	<b>文化の日</b>	トマト粥 ささみのチーズ焼き 青菜入りマッシュポテト 豆乳スープ	五目粥 赤ちゃん茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え 赤ちゃん味噌汁	鶏だしうどん 青菜のお浸し 卵焼き
焼きうどん ミルク	お麩ラスク ミルク		ふろふき大根 ミルク	クリームマカロニ ミルク	こふきいも ミルク
8	9	10	11	12	13
月	火	水	木	金	土
三色粥 ひじきの煮物 ステックサラダ さつま芋の味噌汁	ステックパン ささみのフリッター トマトサラダ 野菜スープ	わかめ粥 大根と白身魚の煮物 ヨーグルトサラダ 野菜いっぱい味噌汁	コロコロおにぎり 赤ちゃん肉団子 ブロッコリーとチーズのサラダ 赤ちゃん味噌汁	あずきつぶし粥 鮭のふんわり焼き かぼちゃの煮物 赤ちゃんすまし汁	味噌うどん ほうれん草とささみの胡麻和え トマトサラダ
ミルク寒天 ミルク	ごぼう入りうどん ミルク	赤ちゃんプリン ミルク	マカロニグラタン ミルク	卵雑炊 ミルク	フルーツヨーグルト ミルク
15	16	17	18	19	20
月	火	水	木	金	土
卵入りうどん さつま芋のサラダ トマトとツナの和え物	赤ちゃんハヤシライス れんこんの柔らか煮 ブロッコリーのミルクスープ	コロコロおにぎり 鮭のちゃんちゃん焼き風 チーズ入り卵焼き 赤ちゃん芋煮	5倍粥 ポテトグラタン 鶏と人参の白和え 野菜スープ	<b>からまつ オータムフェスタ</b>	にゅう麺 ツナサラダ 大根と納豆の和え物
焼き芋 ミルク	小松菜とじゃこのうどん ミルク	ケチャップマカロニ ミルク	りんごの甘煮 ミルク		シュガートースト ミルク
22	23	24	25	26	27
月	火	水	木	金	土
八王子産米の真っ白粥 白身魚のマヨ焼き ほうれん草の柔らか煮 赤ちゃん味噌汁	<b>勤労感謝の日</b>	赤ちゃんマカロニ ステックサラダ 赤ちゃんポトフ	野菜粥 鶏のクリーム煮 わかめと豆腐のサラダ 具たくさんスープ	5倍粥 赤ちゃん肉じゃが煮風 しらすのサラダ けんちん汁	味噌うどん 野菜の煮物 大根のおかか和え
スティックパン ミルク		赤ちゃん肉まん ミルク	お楽しみおにぎり ミルク	マフィン ミルク	チーズパン ミルク
29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>この時期の離乳食からとる栄養素は全体のおよそ40～70%程で、残りは母乳やミルクから摂取します。ほとんどの栄養素を離乳食でとるようになりますが、赤ちゃんの食欲にはムラがあることがありますので、バランスの良い献立を意識しましょう。この頃に意識してほしい栄養素が鉄分です。赤ちゃんの体の中に貯蔵していた鉄分が少なくなる時期ですので、ツナやほうれん草、小松菜、豆腐やきな粉、など鉄分を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。</p> </div>			
月	火				
わかめ粥 鶏の照り焼き 青菜と卵の和え物 赤ちゃん呉汁	5倍粥 鮭のタルタルソース キャベツのお浸し 白菜の味噌汁				
季節のフルーツ蒸しパン ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク				



※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和3年11月献立表（完了期・パクパク期）

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
赤ちゃん親子丼 きゅうりとツナの和え物 赤ちゃんのっぺい汁 みかん	軟飯 秋野菜の炒り鶏 かぼちやの煮物 青菜の味噌汁 アップル寒天	<b>文化の日</b>	トマト粥 ささみのチーズ焼き シーザーサラダ 豆乳スープ ヨーグルト	五目粥 赤ちゃん茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え 赤ちゃん味噌汁 りんご	鶏だしうどん 青菜とわかめの和え物 オレンジ寒天
焼きうどん 麦茶	お麩ラスク 麦茶		ふるふき大根 麦茶	クリームマカロニ 麦茶	こふきいも 麦茶
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
三色粥 ひじきの煮物 スティックサラダ さつま芋の味噌汁 りんご	ステックパン ささみのフリッター コーンサラダ ミネストローネ フルーツポンチ	わかめ粥 大根と白身魚の煮物 青菜の和え物 野菜いっぱい味噌汁 ヨーグルト	コロコロおにぎり 赤ちゃん肉団子 ブロッコリーのチーズサラダ 赤ちゃん味噌汁 みかん	あずきつぶし粥 鮭のふんわり焼き 根菜のきんぴら 赤ちゃんすまし汁 梨	味噌うどん ほうれん草とささみの胡麻和え みかん
ミルク寒天 麦茶	ごぼう入りうどん 麦茶	赤ちゃんプリン 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	卵雑炊 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
野菜いっぱいうどん さつま芋のサラダ トマトとツナの和え物 フルーツ寒天	赤ちゃんハヤシライス れんこんの柔らか煮 コーンポタージュ ミルク寒天	コロコロおにぎり 鮭のちゃんちゃん焼き風 チーズ入り卵焼き 赤ちゃん芋煮 みかん	赤ちゃんマーボー丼 ポテトグラタン かき玉汁 ヨーグルト	<b>からまつ オータムフェスタ</b>	にゅう麺 ツナサラダ アップル寒天
焼き芋 麦茶	小松菜とじゃこのうどん 麦茶	ケチャップマカロニ 麦茶	りんごの甘煮 麦茶	シュガートースト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
八王子産米の真っ白粥 白身魚のマヨ焼き ほうれん草のお浸し 赤ちゃん味噌汁 みかん	<b>勤労感謝の日</b>	ミートソースマカロニ にんじんドレッシングサラダ ポクポクポトフ オレンジ寒天	野菜粥 鶏のクリーム煮 わかめと豆腐のサラダ 具だくさんスープ 11月のバースディケーキ	軟飯 赤ちゃん肉じゃが煮 しらすサラダ けんちん汁 りんご	味噌うどん ちくわサラダ ヨーグルト
スティックパン 麦茶		赤ちゃん肉まん 麦茶	お楽しみおにぎり 麦茶	マフィン 麦茶	チーズパン 麦茶
29 月	30 火	<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>この時期は母乳、ミルクを飲んでいても栄養の約8割以上は離乳食から取っています。ミルクを卒業後はすべての栄養素を離乳食から取るようになりますので、食材に偏りのないように気を配ることが大切です。</p> <p>1週間単位で「足りない栄養素はなかったかな?」と確認してみましょう。繊維や筋が噛み切れなくてお肉が苦手...という場合には魚や豆腐、卵、乳製品などでたんぱく質を補うことができます。また、ミルクからの水分を摂らなくなりますので、お茶などからしっかりと水分補給をすることも大切です。</p>			
わかめ粥 鶏の照り焼き 青菜と卵の和え物 赤ちゃん呉汁 みかん	軟飯 鮭のタルタルソース キャベツのお浸し 白菜の味噌汁 ヨーグルト				
季節のフルーツ蒸しパン 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶				

- ※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
- ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園