

令和元年11月献立表（中期・モグモグ期）



●ひとことメッセージ●
 離乳食をあげる時は赤ちゃんの姿勢を保ちましょう。姿勢が安定するとあごや舌に力が入ります。そして、スプーンは口の奥に入れすぎず、下唇にのせて、口の中に取り込むのを待ってあげましょう。
 「モグモグしようね」「美味しいね」と声をかけつつ、赤ちゃんのペースで進めていきましょう。

11月						1	2
						金	土
						ほうれん草粥 鶏肉の二色煮 野菜スープ	野菜の煮込みうどん ほうれん草とささみの和え物 りんごのコトコト煮
						ミルク	ミルク
4	5	6	7	8	9	立冬メニュー	
月	火	水	木	金	土		
休日	7倍粥 キャベツのそぼろあん 野菜スープ	ブロッコリー粥 カレーのトマト煮 野菜スープ	きなこ粥 鶏のキャベツあんかけ 野菜スープ	りんご粥 たらと白菜のうま煮 野菜スープ	あんかけにゆう麺 野菜としらすのとり煮 ヨーグルトサラダ		
						ミルク	ミルク
11	12	13	14	15	16	七五三 お祝いメニュー	
月	火	水	木	金	土		
さつまいも粥 三色野菜のそぼろあん 野菜スープ	パン粥 鶏肉のほうれん草煮 野菜スープ	小松菜粥 たらのみぞれ煮 野菜スープ	たまご粥 秋野菜のコトコト煮 野菜スープ	7倍粥 鮭の彩りあんかけ 野菜スープ	ほうとう風うどん 野菜の煮物 大根のチーズ和え		
						ミルク	ミルク
18	19	20	21	22	23	八王子産を食べよう！ メニュー	
月	火	水	木	金	土		
鶏だしトマト麺 きゅうりとチーズの和え物 かぶのうま煮	7倍粥 鶏肉のブロッコリーあんかけ 野菜スープ	さつまいも粥 カレーの三色煮 野菜スープ	りんご粥 豆腐と白菜のとろとろ煮 野菜スープ	八王子産米の7倍粥 鮭とブロッコリーの煮物 野菜スープ	勤労感謝の日		
							ミルク
25	26	27	28	29	30	からまつフェスタ	
月	火	水	木	金	土		
たっぷり野菜うどん ブロッコリーのそぼろ煮 マッシュポテト	ほうれん草粥 鮭とお麩のとり煮 野菜スープ	かぼちゃ粥 彩り炒り豆腐 野菜スープ	トマト粥 ほぐしたらのほうれん草煮 野菜スープ	三色粥 鶏肉のきゅうりあんかけ 野菜スープ			
						ミルク	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。

令和元年11月献立表（後期・カミカミ期）



●ひとことメッセージ●
 この時期になるとだんだんと自分で食べる意欲がでてきますので、手づかみで食べることをしてみましょう。
 手で食材を触ることで、固さや柔らかさ、大きさを感じたり、手で持って口に入れる練習ができます。また、スプーンやフォークを使う前段階にもなります。
 3~4cmのスティック状に切った野菜やパンがつかみやすいでしょう。

						1	2				
						金	土				
						ほうれん草粥 鶏肉の卵とじ 野菜の白和え 赤ちゃん味噌汁	野菜の味噌煮込みうどん ほうれん草とささみの和え物 りんごのコトコト煮				
						マッシュポテトグラタン ミルク	シュガートースト ミルク				
4	5	6	7	8	9						
月	火	水	木	金	土	立冬メニュー					
休日	5倍粥 中華風野菜炒め煮 ひじきサラダ 卵スープ	ころころおにぎり カレイのパン粉焼き チーズとブロッコリーのサラダ トマトスープ	きなこ粥 鶏の甘辛煮 キャベツと卵のお浸し 赤ちゃん味噌汁	りんご粥 たらの味噌煮 白菜のさっぱりサラダ 赤ちゃんすまし汁	あんかけにゆう麺 野菜のしらす和え ヨーグルトサラダ						
						かぼちゃ蒸しパン ミルク	きのこのクリームマカロニ ミルク	フレンチトースト ミルク	スイートポテト ミルク	キャベツおやき ミルク	
11	12	13	14	15	16						
月	火	水	木	金	土	七五三 お祝いメニュー					
さつまいも粥 三色野菜のそばろあん 大根のパンパンジーサラダ 野菜スープ	チーズトースト ころころハンバーグ ほうれん草のソテー 豆乳チャウダー	小松菜粥 たらのみぞれ煮 根菜の納豆和え 赤ちゃん味噌汁	たまご粥 秋のぜいたくシチュー レタスのヨーグルト和え 野菜スープ	にんじん粥 鮭の彩り煮 やわらか茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	ほうとう風うどん 野菜の煮物 大根のチーズ和え						
						手作りたまごボーロ ミルク	ちゃんぼんうどん ミルク	りんごのコンポート ミルク	さつまいもの甘煮 ミルク	小豆蒸しパン ミルク	お麩ピザ ミルク
18	19	20	21	22	23						
月	火	水	木	金	土	八王子産を食べよう！ メニュー					
鶏だしトマト麺 グリーンサラダ かぶのうま煮	5倍粥 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 赤ちゃんすまし汁	さつまいも粥 カレイと大根の煮物 三色和え 赤ちゃん味噌汁	りんご粥 豆腐のそばろ煮 白菜の和風ナムル 野菜スープ	八王子産米の5倍粥 鮭のムニエル たまごソース ブロッコリーサラダ 赤ちゃんすまし汁	勤労感謝の日						
						野菜雑炊 ミルク	手作りベビークッキー ミルク	にゆう麺 ミルク	赤ちゃんおしるこ ミルク	にんじんケーキ ミルク	
25	26	27	28	29	30						
月	火	水	木	金	土	お誕生会					
たっぷり野菜うどん ブロッコリーのそばろ煮 マッシュポテト	ちらし粥 鮭の照り焼き 青菜の三色和え 赤ちゃんすまし汁	かぼちゃ粥 赤ちゃん擬製豆腐 かぶのわかめ和え 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 たらのトマトあんかけ ほうれん草とツナの和え物 野菜スープ	三色粥 鶏肉のたまごあんかけ しらすの納豆サラダ 赤ちゃん味噌汁	からまつフェスタ						
						小松菜とじゃこのおにぎり ミルク	さつまいもきな粉団子 ミルク	お麩ラスク ミルク	手作りやわらかプリン ミルク	パングラタン 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。

からまつ保育園

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

令和元年11月献立表（完了期・パクパク期）



●ひとことメッセージ●

完了食は自分で食べる意欲をさらに持たせ、自立に向けた時期です。食べることに興味が出て自ら食べるように、適度に介助をしてあげながら見守りましょう。
また、食事用の椅子を決めてあげると、「ごはんはここに座って食べる」という意識にも繋がります。経験を積み重ねて自分で食事ができるようにしていきましょう。

				1	2
				金	土
				ほうれん草粥 鶏肉の卵とじ 野菜の白和え もやしの味噌汁 みかん	野菜の味噌ラーメン ほうれん草とささみの和え物 赤ちゃんりんご寒天
				マッシュポテトグラタン 麦茶	シュガートースト 麦茶
4	5	6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
休日	軟飯 中華風野菜炒め ひじきのサラダ 卵スープ りんご	ころころおにぎり カレーのパン粉焼き チーズとブロッコリーのサラダ トマトスープ みかん	きなこ粥 豚肉の甘辛煮 キャベツと卵のお浸し 根菜の味噌汁 グレープ寒天	軟飯 さばの味噌煮 白菜のさっぱりサラダ 赤ちゃんすまし汁 りんご	あんかけ焼きそば しらすサラダ 大根のスープ ヨーグルト
	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	きのこのクリームマカロニ 麦茶	フレンチトースト 麦茶	スイートポテト 麦茶	キャベツおやき 麦茶
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土
さつまいも粥 三色野菜のそぼろあん 大根のバンバンジーサラダ 野菜スープ アップル寒天	チーズトースト スティックハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 豆乳チャウダー みかん	軟飯 さばのみぞれ煮 れんこんの納豆和え 小松菜の味噌汁 赤ちゃんりんご寒天	たまご粥 秋のぜいたくシチュー シーザーサラダ ポトフ ヨーグルト	にんじん粥 鮭の彩り焼き やわらか茶碗蒸し はんぺんのすまし汁 りんご	ほうとう風うどん 野菜の煮物 オレンジ寒天
	手作りたまごボーロ 麦茶	ちゃんぽんうどん 麦茶	りんごのコンポート 麦茶	さつまいもの甘煮 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土
トマトスパゲティ チーズサラダ かぶのスープ ヨーグルト	軟飯 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 赤ちゃんすまし汁 グレープ寒天	さつまいも粥 ぶり大根 三色ごま和え わかめとお麩の味噌汁 赤ちゃんみかん寒天	軟飯 豆腐のそぼろ煮 白菜の和風ナムル レタススープ りんご	八王子産米の軟飯 鮭のムニエル たまごソース ブロッコリーサラダ 赤ちゃん芋煮 みかん	勤労感謝の日
	野菜雑炊 麦茶	手作りベビークッキー 麦茶	にゅう麺 麦茶	赤ちゃんおしるこ 麦茶	
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
たっぷり野菜ちゃんぽん ブロッコリーのそぼろ煮 マッシュポテト ヨーグルト	ちらし粥 さわらの照り焼き 青菜の三色和え 麩のすまし汁 11月のバースディケーキ	きなこ粥 赤ちゃん擬製豆腐 かぶのわかめ和え かぼちゃの味噌汁 みかん	軟飯 たらのケチャップあんかけ ほうれん草とツナの和え物 具だくさんスープ りんご	三色粥 鶏肉のたまごあんかけ しらすの納豆サラダ 赤ちゃん味噌汁 赤ちゃんみかん寒天	からまつフェスタ
	小松菜とじゃこのおにぎり 麦茶	さつまいもきな粉団子 麦茶	お麩ラスク 麦茶	パングラタン 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