

## 令和4年11月献立表（中期・モグモグ期）

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
	野菜うどん 青菜とひき肉の煮物 マッシュさつまいも	ささみ入り粥 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	<b>文化の日</b>	わかめ粥 野菜のうま煮 野菜スープ	赤ちゃんうどん ほうれん草のサラダ トマトのだし煮
	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
野菜粥 魚と豆腐のうま煮 野菜スープ	しらす粥 鶏の野菜あん 野菜スープ	青菜粥 鮭のかぶら蒸し 野菜スープ	パン粥 ブロッコリーのそぼろあん 野菜スープ	小松菜粥 赤ちゃん肉じゃが 野菜スープ	煮込みうどん ポテトサラダ りんごのヨーグルト和え
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
白菜粥 鶏と大根の煮物 野菜スープ	鮭入り粥 赤ちゃん茶碗蒸し 野菜スープ	ミルクパン粥 ささみのほぐし煮 野菜スープ	7倍粥 かぼちゃと鶏の煮物 野菜スープ	からまつ赤ちゃんうどん ふかしいも りんごの甘煮	にゅう麺 豆腐の煮物 大根のだし和え
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
トマトうどん ブロッコリーサラダ かぶの煮物	納豆粥 白身魚のうま煮 野菜スープ	<b>勤労感謝の日</b>	お魚粥 豆腐とわかめの和え物 野菜スープ	玉子粥 きゅうりとりんごのサラダ 野菜スープ	鶏だしうどん しらすとほうれん草のお浸し さつまいものチーズ和え
ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食は、口に入れた時の食感や舌触りも意識をしてみましょう。 葉物野菜は繊維が多かったり、舌触りが苦手なお子さんも多い食材のひとつです。 水溶き片栗粉でとろみをつけたり、ペースト状にしてお粥の中に入れてたりすると食べやすくなります。お子さんが初めて口に入れる物です。ひとつ工夫をして、舌触りをよくしてみたいかがでしょうか。</p> </div>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>			
青菜粥 白身魚の煮物 野菜スープ	八王子産の真っ白粥 鶏そぼろと秋野菜のうま煮 野菜スープ	パン粥 さつまいもと豆腐のグラタン 野菜スープ			
ミルク	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。

からまつ保育園

## 令和4年11月献立表（後期・カミカミ期）

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
	野菜うどん やわらか肉団子 ホットアップルサラダ	コロコロおにぎり ささみのピカタ ブロッコリーのチーズサラダ 野菜いっぱい味噌汁	<b>文化の日</b>	わかめ粥 野菜のうま煮 根菜サラダ 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんマカロニ ほうれん草サラダ トマトのだし煮 野菜スープ
	さつまいもの茶巾 ミルク	お麩ラスク ミルク		やわらかプリン ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
野菜粥 魚のうま煮 玉子と青菜のお浸し 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 鶏のマヨ焼き しらすのサラダ 赤ちゃん味噌汁	青菜のコロコロおにぎり 鮭のふんわり焼き 玉子焼き ブロッコリーのスープ	スティックパン やわらかハンバーグ 二色ソテー 野菜スープ	小松菜粥 赤ちゃん肉じゃが スティック野菜 豆腐の味噌汁	味噌煮込みうどん ポテトサラダ りんごのヨーグルト和え
かぼちゃの蒸しパン ミルク	焼きいも ミルク	クリームマカロニ ミルク	具だくさん雑炊 ミルク	シュガートースト ミルク	手作りボーロ ミルク
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
白菜粥 鶏と大根の煮物 ツナサラダ 野菜スープ	鮭入り粥 赤ちゃん茶碗蒸し ほうれん草のお浸し 赤ちゃんすまし汁	チーズスティックパン ささみのフリッター トマトサラダ さつまいものスープ	5倍粥 秋のコロッケ風おやき にんじんサラダ 赤ちゃん味噌汁	からまつ赤ちゃんうどん ふかしいも りんごの甘煮	にゅう麺 豆腐の煮物 大根のおかか和え
りんごのコンポート ミルク	紅白蒸しパン ミルク	豆乳うどん ミルク	麩レンチトースト ミルク	チーズプリン ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
トマトマカロニ ブロッコリーサラダ かぶのミルクスープ	納豆粥 魚の照り焼き 赤ちゃんきんぴら 白菜の味噌汁	<b>勤労感謝の日</b>	赤ちゃんハヤシライス コロコロサラダ レタスのスープ	赤ちゃん親子丼風粥 きゅうりのサラダ さつまいもの味噌汁	鶏だしうどん しらすとほうれん草のお浸し さつまいものチーズ和え
赤ちゃんおでん ミルク	焼きポテト ミルク		豆乳プリン ミルク	ミルクマフィン ミルク	しらすトースト ミルク
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>9か月頃になると食べものの好みができます。また、同じ食材や同じ味付けだと飽きてしまうこともあります。一度嫌がった食材は、「嫌い」と決めつけず、調理法や味付けを変えてみるなど工夫をしてみましょう。とろみをつけたり、甘味を足したり、歯ごたえに変化をつけてみたりと様々な方法があります。また、野菜や魚には様々な種類があります。それらをローテーションしてバリエーションの豊かな食事にしましょう。</p>  </div>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>			
青菜粥 赤ちゃんシチュー 玉子サラダ 野菜スープ	八王子産のコロコロおにぎり 鶏と秋野菜のうま煮 大根サラダ 赤ちゃん味噌汁	きなこスティックパン さつまいものグラタン ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ			
にゅう麺 ミルク	ふろふき大根 ミルク	玉子雑炊 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4年11月献立表（完了期・パクパク期）

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	野菜うどん 肉団子 りんご	コロコロおにぎり ささみのピカタ ブロッコリーのチーズサラダ 赤ちゃん芋煮 みかん	<b>文化の日</b>	軟飯 きのこの肉炒め れんこんサラダ わかめの味噌汁 りんご	ケチャップマカロニ ほうれん草のサラダ 野菜スープ オレンジ寒天
	さつまいもの茶巾 麦茶	お麩ラスク 麦茶		やわらかプリン 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
野菜粥 魚のうま煮 玉子と青菜のお浸し 赤ちゃん味噌汁 りんご	軟飯 鶏のマヨ焼き しらすのサラダ 赤ちゃん味噌汁 みかん	青菜のコロコロおにぎり 鮭のふんわり焼き 玉子焼き ブロッコリーのスープ ヨーグルト	スティックパン やわらかハンバーグ 二色ソテー 野菜スープ りんご寒天	小松菜粥 赤ちゃん肉じゃが スティック野菜 豆腐の味噌汁 みかん	味噌煮込みうどん ポテトサラダ ヨーグルト
かぼちゃの蒸しパン 麦茶	焼きいも 麦茶	クリームマカロニ 麦茶	具だくさん雑炊 麦茶	シュガートースト 麦茶	手作りポーロ 麦茶
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
赤ちゃん中華あんかけ粥 ツナサラダ 長ねぎのスープ みかん	鮭入り粥 赤ちゃん茶碗蒸し ほうれん草のごま和え 赤ちゃんすまし汁 りんご	チーズスティックパン ささみのフリッター トマトサラダ さつまいものスープ ヨーグルト	軟飯 秋のコロッケ風おやき にんじんサラダ 赤ちゃん味噌汁 オレンジ寒天	からまつ赤ちゃんうどん ふかしいも フルーツ寒天	にゅう麺 厚揚げの煮物 アップル寒天
りんごのコンポート 麦茶	紅白蒸しパン 麦茶	豆乳うどん 麦茶	麩レンチトースト 麦茶	チーズプリン 麦茶	赤ちゃんクッキー 麦茶
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
ミートソースマカロニ ブロッコリーサラダ かぶのミルクスープ みかん	納豆粥 魚の照り焼き 赤ちゃんきんぴら 白菜の味噌汁 フルーツポンチ	<b>勤労感謝の日</b>	赤ちゃんハヤシライス コロコロサラダ レタスのスープ 11月のバースディケーキ	赤ちゃん親子丼風粥 きゅうりのサラダ さつまいもの味噌汁 りんご	鶏だしうどん しらすとほうれん草のお浸し みかん
赤ちゃんおでん 麦茶	焼きポテト 麦茶		豆乳プリン 麦茶	ミルクマフィン 麦茶	しらすトースト 麦茶
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: left;"> <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>好きなものばかり食べるのは、自己主張ができるようになった成長の証です。ただ、嫌いだからと決めつけず、いろいろな食材が食べられるようにしましょう。</p> <p>野菜であれば、繊維を断つように切ったり、すりおろしてみたり、汁物に入れたり、細かくして蒸しパンやオムレットに入れると食べやすくなります。</p> <p>成長するにつれて、だんだんと新しい食材に興味を持つようになったり、盛り付けを変えるだけで食べることもありますので、苦手かな？と思った食材も積極的に取り入れましょう。</p> </div>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>			
青菜粥 赤ちゃんシチュー 玉子サラダ 野菜スープ ヨーグルト にゅう麺 麦茶	八王子産のコロコロおにぎり 鶏と秋野菜のうま煮 大根サラダ 赤ちゃん味噌汁 りんご ふろふき大根 麦茶	きなこスティックパン さつまいものグラタン ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ ミルク寒天 玉子雑炊 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