

2023年度11月 離乳食献立表 保育室ピア・ピア



秋が深まってきました。旬の食べ物がよりおいしく味わえる11月㊦
 冬の足音が近づいてきていますが、寒さにまけないよう あたたかい
 飲み物や食べ物をたべて、元気いっぱいにご過ごしたいですね★

日付曜日	後期食 (かみかみ期)	主な食材
1. 15. 29	水 3倍がゆ ごまつくね ゆで野菜 みそ汁	米 鶏ひき肉/玉ねぎ/高野豆腐/みそ/すりごま/かつお・昆布だし/片栗粉/油 人参/いんげん/かつお・昆布だし ほうれん草/絹豆腐/みそ/かつお・昆布だし
2. 16. 30	木 鶏うどん ゆで野菜 コールスロー	ゆでうどん/鶏もも(皮なし)/玉ねぎ/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/片栗粉 かぶ/人参/かつお・昆布だし キャベツ/マヨドレ/しょうゆ/すりごま/かつお・昆布だし
17	金 3倍がゆ マーボー豆腐風 春雨サラダ スープ ゆで野菜	米 絹豆腐/豚ひき肉/玉ねぎ/人参/みそ/しょうゆ/砂糖/鶏がらだし/かつお・昆布だし/片栗粉 はるさめ/きゅうり/人参/マヨドレ/すりごま/しょうゆ/かつお・昆布だし もやし/わかめ/鶏がらだし/かつお・昆布だし/食塩 きゅうり/人参/かつお・昆布だし
4. 18	土 3倍がゆ 豆腐の煮物 ごま和え みそ汁	米 絹豆腐/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし キャベツ/人参/すりごま/砂糖/しょうゆ/かつお・昆布だし 絹豆腐/ふ/みそ/かつお・昆布だし
6. 20	月 3倍がゆ 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 ゆで野菜	米 鶏もも肉(皮なし)/玉ねぎ/しょうゆ/砂糖/かつお・昆布だし/片栗粉 ごまつな/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし 絹豆腐/わかめ/みそ/かつお・昆布だし 人参/かつお・昆布だし
7. 21	火 きなこ3倍がゆ ごまつくね 根菜の煮物 みそ汁	米/きなこ 鶏ひき肉/木綿豆腐/玉ねぎ/人参/高野豆腐/マヨドレ/みそ/砂糖/かつお・昆布だし/片栗粉/ 油 さといも/人参/いんげん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし 人参/玉ねぎ/みそ/かつお・昆布だし
8. 22	水 3倍がゆ 鮭のマヨ焼き マカロニ和え スープ ゆで野菜	米 鮭/小麦粉/マヨドレ/片栗粉/食塩 マカロニ/きゅうり/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし かぶ/食塩/鶏がらだし/かつお・昆布だし 人参/きゅうり/かつお・昆布だし
9	木 3倍がゆ 鶏レバーのじゃが煮 ひじきの煮物 みそ汁 ゆで野菜	米 鶏レバー/じゃが芋/玉ねぎ/しょうゆ/かつお・昆布だし/片栗粉 ひじき/人参/大豆水煮/しょうゆ/かつお・昆布だし 絹豆腐/みそ/かつお・昆布だし 人参/かつお・昆布だし
10. 24	金 パンがゆ ミルクシチュー ごま和え ゆで野菜	食パン(耳なし)/粉ミルク 鶏もも肉(皮なし)/じゃが芋/玉ねぎ/人参/粉油/かつお・昆布だし/片栗粉 ほうれん草/もやし/人参/ツナ/砂糖/しょうゆ/すりごま/かつお・昆布だし /片栗粉 人参/かつお・昆布だし
11. 25	土 3倍がゆ 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁	米 絹豆腐/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし かぼちゃ/しょうゆ/砂糖/かつお・昆布だし 絹豆腐/ふ/わかめ/みそ/かつお・昆布だし
13. 27	月 青のり3倍がゆ 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ゆで野菜	米/青のり 鶏もも肉(皮なし)/玉ねぎ/しょうゆ/砂糖/かつお・昆布だし/片栗粉 切干大根/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし 絹豆腐/ほうれん草/みそ/かつお・昆布だし 人参/かつお・昆布だし
14. 28	火 3倍がゆ 鶏じゃが コールスロー すまし汁 ゆで野菜	米 鶏もも肉(皮なし)/玉ねぎ/人参/じゃが芋/しょうゆ/かつお・昆布だし/片栗粉 キャベツ/人参/マヨドレ/しょうゆ/すりごま/かつお・昆布だし 玉ねぎ/人参/しょうゆ/かつお・昆布だし 人参/かつお・昆布だし

※食材は基本国産品を使用し、全て加熱処理をしております。食材の仕入れ状況によって内容が変更になることがあります。

※後期までのおやつはミルクになります。ミルクの量は保護者と相談し、お子様に合わせて調整します。

※食材チェック表を見てまだ食べたことがない食材がありましたら、給食で提供される日までにおうちでお試ください。
 また、未食の食材があった場合や、試した日付とお子様の様子をため指標にご記入の上、保育園スタッフにお知らせください。

※ピアピアで提供する離乳中期までの食事は、味付け無し・だしと素材の味を活かしたメニューです。
 調味料による味付けは後期からです。



肌に触れる風も冷たく、少しずつ冬の訪れを感じられるようになりました。昼夜の寒暖差も大きく体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、しっかり遊び、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

からだを温めてくれる根菜類を食べよう！

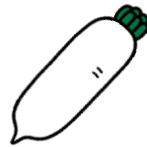
秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持の為にも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

れんこん



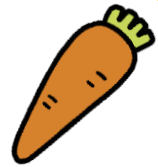
でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富でみかんの1.2倍に相当します。

だいこん

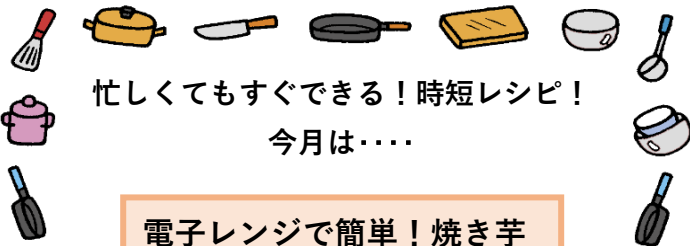


冬に甘みを増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため胃腸の働きを整えてくれます。

にんじん



年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけて一番美味しい時期でカロテンやビタミンAが豊富です。歯の免疫力を高め風邪予防に効果的です。



忙しくてもすぐできる！時短レシピ！

今月は……

電子レンジで簡単！焼き芋

- ①洗ったさつまいもを新聞紙で包み、電子レンジ（600w）で1分半加熱する
- ②解凍モードに切り替え、さらに10分加熱
- ③しっとりとした焼き芋が完成！



子どもの成長を祝う七五三

11月5日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」。千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きすることへの願いが込められています。

