

11月の離乳食献立予定表



令和8年11月1日
こぼうしこども園

日	曜日	後期献立名（午前食） ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
2	月	軟飯、白身魚の照り煮、さつまいものサラダ、白菜のスープ	米、白身魚、さつまいも、白菜、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ
4	水	軟飯、豆腐の松風焼、大根のうま煮、玉ねぎのみそ汁	米、豆腐、鶏ささみひき肉、だいこん、玉ねぎ、にんじん、小松菜、じゃがいも、パン粉
5	木	軟飯、鶏と野菜のミルク煮、キャベツのサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、白菜、万能ねぎ
6	金	軟飯、白身魚のみそ煮、白菜の和え物、すまし汁	米、白身魚、白菜、にんじん、きゅうり、ほうれん草、豆腐、ねぎ
7	土	軟飯、豆腐のうま煮、キャベツのサラダ、オニオンスープ	米、豆腐、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、万能ねぎ、だいこん、チンゲン菜
9	月	軟飯、鶏と野菜のトマト煮、マカロニサラダ、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、マカロニ、にんじん、だいこん、玉ねぎ
10	火	軟飯、白身魚の柔らか煮、ほうれん草の和え物、大根のみそ汁	米、白身魚、ほうれん草、だいこん、にんじん、さつまいも、キャベツ、豆腐
11	水	軟飯、鶏バーグの野菜あんかけ、キャベツのうま煮、豆腐スープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豆腐、ほうれん草、パン粉
12	木	軟飯、肉じゃが、切干大根の和え物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、切干だいこん、ねぎ、だいこん
13	金	軟飯、鶏つくねバーグ、ブロッコリーのサラダ、すまし汁	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、ブロッコリー、万能ねぎ、キャベツ、いんげん、パン粉
14	土	軟飯、鶏バーグのかぼちゃソースかけ、キャベツのサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、さつまいも、ほうれん草、パン粉
16	月	軟飯、鶏とじゃがいものうま煮、キャベツの和え物、玉ねぎのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり
17	火	軟飯、肉団子のトマト煮、ポテトサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、トマト、じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、さつまいも、パン粉
18	水	軟飯、白身魚のみそ焼き、ブロッコリーの和え物、白菜のみそ汁	米、白身魚、ブロッコリー、白菜、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ
19	木	にんじんがゆ、鶏バーグ、花野菜の和え物、すまし汁	米、にんじん、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、キャベツ、パン粉
20	金	軟飯、ベビーカレー、コロコロサラダ、キャベツのスープ	米、かぼちゃ、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ
21	土	軟飯、肉豆腐、もやしの和え物、小松菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、もやし、小松菜、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり
24	火	軟飯、鶏と白菜のうま煮、さつまいものサラダ、玉ねぎのスープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、チンゲン菜、キャベツ
25	水	軟飯、鶏バーグ、かぼちゃのサラダ、ミルクスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、粉ミルク、きゅうり、にんじん、レタス、パン粉
26	木	軟飯、鶏と野菜のミルク煮、キャベツの和え物、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、粉ミルク、キャベツ、トマト、にんじん、玉ねぎ、だいこん
27	金	軟飯、3目納豆、切干大根の和え物、白菜のみそ汁	米、納豆、切干大根、白菜、にんじん、ほうれん草、万能ねぎ、鶏ささみひき肉
28	土	軟飯、ベビーカレー、キャベツのマヨ和え、レタスのスープ	米、かぼちゃ、鶏ささみひき肉、にんじん、キャベツ、レタス、玉ねぎ
30	月	軟飯、ベビーマーボー豆腐、ひじきの和え物、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、ひじき、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、白菜

後期食になったら手づかみ食べ！！

後期食くらいになると、自分の手を使って食事をするようになってきます。お母さんにとっては、せっかく作ったのに半分以上こぼしたり、床に落ちたりすると、少しがっかりしてしまいますが、赤ちゃんにとってはとても大切なことなのです。手づかみで食べ物をつかむことによって、**手で食べ物の形や固さを感じ、食べる意欲を育てます**。また、食べ物を口に運ぶ動きが、スプーンを口に運ぶ動きにつながり、手で道具を使う知恵と力を身に付けます。片づけは大変ですが、赤ちゃんの育ちと捉えて、温かく見守りましょう。**半月切りの野菜やパンなどは手に持たせやすくおすすめです**。

