令和8年度　11月

離乳食　献立表

みんなのき三山木こども園

日	献立	材料 血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
2（月）	カレイの青のり焼き 白菜のおかか和え 南瓜のすまし汁	かれい　青のり かつお節		白菜　人参 南瓜　大根	塩 醤油 醤油
4（水）	治部煮 ごま塩じゃが芋 青のり和え	鶏肉 青のり	片栗粉 じゃが芋　ごま	白菜　玉葱 大根　人参	醤油 塩 塩
5（木）	豚肉のおかか焼き 千草和え 大根のみそ汁	豚肉 かつお節	春雨	玉葱 キャベツ　人参 大根　白菜	醤油 醤油 みそ
6（金）	鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 南瓜のお吸い物	鶏肉		大根 ひじき　人参 南瓜　玉葱	ゆかり 醤油 塩
7（土）	そぼろみそ煮 スティック南瓜	豚ひき肉		玉葱　人参　青菜 南瓜	みそ
9（月）	鶏肉とおさつの煮物 南瓜のごま塩焼き キャベツのサラダ	鶏肉	さつま芋 ごま	玉葱 南瓜 キャベツ　人参	醤油 塩 塩
10（火）	豚そぼろ炒め おろし和え 白菜のみそ汁	豚ひき肉	油	人参 大根　胡瓜 白菜　青菜	塩 醤油 みそ
11（水）	カレイの塩焼き 白菜の和え物 キャベツのお吸い物	かれい		白菜　人参 キャベツ ブロッコリー	塩 醤油 塩
12（木）	豚肉うどん 焼き芋 胡瓜の和え物	豚肉	うどん さつま芋	白菜　玉葱 胡瓜　人参	醤油 塩
13（金）	鶏肉の醤油焼き 人参サラダ コーンスープ	鶏肉	じゃが芋	人参　キャベツ コーン　白菜 玉葱	醤油 塩 塩
14（土）	豚ひき肉のトマト煮 粉ふき芋	豚ひき肉	じゃが芋	トマト　玉葱 人参　青菜	醤油
16（月）	焼き鳥 白菜の白和え じゃが芋のすまし汁	鶏肉 豆腐	片栗粉 じゃが芋	人参 白菜　大根 青菜	醤油 塩 醤油
17（火）	カレイの醤油焼き ごま和え さつま芋のみそ汁	かれい	ごま さつま芋	キャベツ　人参 玉葱	醤油 塩 みそ
18（水）	豚肉と玉葱の焼き物 豆腐の炒り煮 のり入りお吸い物	豚肉 豆腐 のり	油	玉葱 人参 キャベツ　大根	醤油 塩 塩
19（木）	鶏肉のみそ炒め 和風ポテトサラダ 玉葱のスープ	鶏肉 かつお節	油 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱　南瓜	みそ 塩 醤油
20（金）	八宝菜 人参の青のり炒め 胡瓜の和え物	豚肉 青のり	片栗粉 油	白菜　青菜 人参　玉葱 胡瓜　南瓜	醤油 塩 醤油
21（土）	肉じゃが スティック人参	豚肉	じゃが芋	玉葱　キャベツ 人参	醤油
24（火）	鶏肉のくず焼き 大根の塩和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐	片栗粉 じゃが芋	人参 大根　白菜	醤油 塩 みそ
25（水）	カレイの煮物 大根のごま炒め 南瓜の和え物	かれい	ごま　油 じゃが芋	大根　キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油
26（木）	塩うどん ふかし芋 白菜の和え物	豚肉	うどん さつま芋	キャベツ 白菜　人参	塩 醤油
27（金）	鶏の照り焼きハンバーグ キャベツの塩和え 南瓜のお吸い物	鶏ひき肉 豆腐	片栗粉	玉葱 キャベツ　大根 南瓜　人参	醤油 塩 塩
28（土）	鶏肉の醤油煮 蒸し南瓜	鶏肉		白菜　人参　青菜 南瓜	醤油
30（月）	カレイのみそ焼き 大根のゆかり漬け じゃが芋のすまし汁	かれい	じゃが芋	大根　人参 白菜	みそ ゆかり 醤油

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。
＊主食（何の記入もないとき）
　　→　白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。
＊青菜　→　ほうれん草または、小松菜を使用します。
＊煮物、汁物のだし汁
　　→　かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。
＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。
・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点は
　お気軽に栄養士にお尋ねください。

【離乳食取り分けテクニック☆】

　大人の料理の調理中に取り分けて、赤ちゃん用の離乳食を作ると、時間がぐんと節約でき、食材も無駄になりにくく経済的です。
さらに、毎日赤ちゃんだけの別メニューを作らなくちゃ…という
ご家庭の負担も軽減できます。

≪取り分け離乳食の基本手順≫

①赤ちゃんも食べられる食材を使う。
②調理途中(味付け前)に取り分ける。
　（材料を切った後や、柔らかく茹でた後など）
③赤ちゃんが食べやすい形状に調理する。
　（裏ごしする、すりつぶす、刻む、とろみをつけるなど）

離乳食も完了期に近づくと、料理にお湯を足す、食材をお湯で洗うなどで、味を薄める方法もあります。
みそ汁の場合、2～3倍に薄めるのが目安です。