令和8年度　11月　離乳食献立表

今月の目標:よく噛んで食べよう！

こども園つわぶきえん

月　2　16　30	火　17	水　4　18	木　5　19	金　6　20	土　7　14　21　28
＊粥 白米 ＊ポークビーンズ 豚肉 水煮大豆 玉ねぎ トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊冬瓜スープ 鶏ささみ 冬瓜 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	＊粥 白米 ＊ツナじゃが煮 ツナ水煮缶 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊すまし汁 豆腐 しいたけ さつまいも チンゲン菜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	＊粥 白米 ＊高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊味噌汁 麩 じゃがいも 大根 わかめ だし(昆布・かつお) こうじ味噌	＊粥 白米 ＊南瓜そぼろ煮 鶏ささみ 南瓜 しめじ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊春雨スープ 春雨 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	＊粥 白米 ＊ポークシチュー 豚肉 玉ねぎ しめじ トマト さつまいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊野菜サラダ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩	
＊南瓜サンド 食パン　南瓜	＊人参オレンジ煮 人参　オレンジ	＊コーンフレーク 豆乳かけ コーンフレーク 豆乳	＊野菜のおやき ほうれん草　人参 玉ねぎ　小麦粉 オリーブ油	＊マカロニあべかわ マカロニ きな粉	
月　9	火　10　24	水　11　25	木　12　26	金　13　27	
＊粥 白米 ＊豚肉とひじきの煮物 豚肉 水煮大豆 ひじき しいたけ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊味噌汁 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 だし(昆布・かつお) こうじ味噌	＊粥 白米 ＊鮭とキャベツの炒め煮 生鮭 キャベツ きゅうり だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩 ＊わかめスープ わかめ 豆腐 人参 しいたけ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	＊粥 白米 ＊トマトシチュー 鶏ささみ 玉ねぎ トマト じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊スパゲティサラダ スパゲティ レタス きゅうり 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩	＊粥 白米 ＊白身魚の煮物 白身魚 三度豆 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊豚汁 豚肉 冬瓜 玉ねぎ さつまいも だし(昆布・かつお) こうじ味噌	＊粥 白米 ＊鶏肉とほうれん草の煮物 鶏ささみ じゃがいも ほうれん草 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 ＊野菜スープ キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩	
＊ふかしいも じゃがいも	＊りんごコンポート りんご -ハイハイン	＊さつまいも茶巾 さつまいも	＊きな粉トースト 食パン　きな粉 オリーブ油	＊人参グラッセ 人参　オリーブ油	

“噛む力”をグングン育てよう!!



子どもの発達・月齢に合った形・かたさの食べ物を食べることで、赤ちゃんは咀しゃく能力(噛む力)を身につけることができます。

離乳期はこの咀しゃく能力を高める大切な練習期といえます。



咀しゃく力UPに!! 大根・人参・きゅうりなどの野菜スティックがオススメ!

※園でも子どもの発達に合わせてやわらかさを変えています。



自分で食べようとする意欲を大切にしつつ、バランスよく食べて、しっかりと噛む力をつけていきましょう!



今日のメニューです

スティック野菜の

みそ汁

材料:1人分

大根	5g	だし汁 200cc
玉ねぎ	10g	みそ 小さじ1
人参	5g	
小松菜	5g	



(作り方)

① 大根、人参は皮をむき、幅1cm、長さ5cmのスティック状に切る。

② 玉ねぎは1cm角に切る。

③ 小松菜はやわらかく茹で、1cm角のざく切りにする。

④ だし汁で①、②をやわらかく煮て、③とみそを加え、再度、火を通したら完成!

