



食育だより

秋も深まり、柿やぶどうなどの旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味覚を覚えてもらう絶好のチャンスです！
 ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。
 離乳食から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



秋の果物パワー



りんご

ビタミン・ミネラル類、有機酸・食物繊維がたっぷり！
 疲労回復や老化防止。腸の掃除。美白などの効果
 りんごの皮や皮の近くには果肉部に比べると食物繊維は約1.5倍、ビタミンCも約1.6倍含まれていますので、皮ごと食べるのがオススメです！



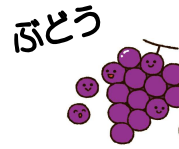
かき

ビタミンCはみかんの約2倍！
 肌荒れ・風邪・ガン予防に効果。渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する働きがあり、利尿作用のあるカリウムも豊富なため、二日酔いにも効果的です。干し柿はカロテン、食物繊維が豊富な、すぐれた健康食品です。



洋なし

日本なしと同じように、水分と食物繊維が多いので便秘改善効果あり。高血圧・大腸ガン予防のどの消炎・疲労回復・美肌効果があります。



ぶどう





甘味と果汁たっぷりのぶどは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲労回復が早まります。老化を防ぐ効果、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます！



キウイフルーツ

ビタミンC、E、食物繊維、カリウムが豊富。美肌づくりや風邪予防、便秘や免疫力低下の解消、高血圧予防などの効果が期待できます！

食べ合わせ

 +  = 美肌づくり・ストレス解消
 +  = 胃腸の強化・ガン予防
 下痢・便秘の解消



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

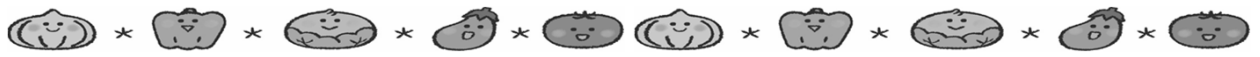


11月の献立

令和5年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	お弁当会	牛乳 揚げパン	牛乳 きな粉	油 砂糖 パン	
2日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え パナナ	牛乳 いなりずし	牛肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 バナナ ほうれん草
3日(金)	文化の日(公休日)				
4日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 黄桃缶	牛乳 蒸しパン	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 蒸しパン	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 黄桃缶
6日(月)	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマン 卵の中華スープ オレンジ	牛乳 さつまポテトフライ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 コーン オレンジ
7日(火)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え 牛肉スープ りんご	牛乳 枝豆と昆布おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン 大根 えのき ねぎ にんにく 生姜 りんご
8日(水)	玄米ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 パナナ 黄桃缶
9日(木)	野菜そば もずく酢 ごまじゃが 柿	牛乳 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 もずく 牛乳 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 柿
10日(金)	黒米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 パナナ	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ パナナ
11日(土)	運動会				
13日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ゆでブロッコリー パパイヤイリチー さつま芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ さつま芋 小麦粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン
14日(火)	あわご飯 鮭のもみじ焼き 筑前煮 そうめん汁 パイン	牛乳 焼きチーズケーキ	鮭 鶏肉 卵 生クリーム クリームチーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ そうめん 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ パイン
15日(水)	☆七五三祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花魁のすまし汁 フルーツ盛り	牛乳 サーターアランダギー	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花魁 小麦粉 ケーキミックス	人参 椎茸 れんこん 絹さや みつば 柿 オレンジ パナナ
16日(木)	玄米ご飯 さばのカレー揚げ クープイリチー かぼちゃのみそ汁 黄桃缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにやく 食パン バター 砂糖	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 黄桃缶
17日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム りんご
18日(土)	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ パイン	牛乳 クラッカーサンド	ウインナー ささみ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クラッカー ジャム ココア	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン パイン
20日(月)	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ 卵とオクラのスープ オレンジ	牛乳 バナナケーキ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき 枝豆 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン コーン パプリカ れんこん オクラ えのき オレ ンジ
21日(火)	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 りんご	牛乳 大学芋	白身魚 みそ ウインナー 豆腐 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 ごま油 さつま芋	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 りんご
22日(水)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ パナナ	牛乳 油みそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ みそ のり 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 バター ごまドレッシング 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー パプリカ かぶ コーン パナナ
23日(木)	勤労感謝の日(公休日)				
24日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 和食の日 南瓜のそぼろ煮 豚汁 柿	牛乳 オニオンブレッド	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ハム 牛乳 チーズ	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 柿
25日(土)	ブルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 温州みかん	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ みかん
27日(月)	あわご飯 チキン南蛮 パイン からし菜チャンブルー 大根のみそ汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ パイン
28日(火)	タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 くんぺん	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ パナナ
29日(水)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ いい肉の日	牛乳 ココアショートブレッド	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 オレ ンジ
30日(木)	★お誕生日会★ コーンライス チキンナゲット 春雨サラダ ミネストローネ パナナ	りんごジュース お誕生日 ケーキ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー	米 押麦 バター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト パナナ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



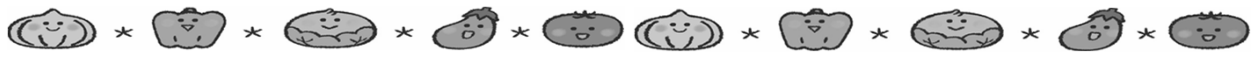
離乳食献立表<その1>

令和5年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	<h2>お弁当会</h2>			野菜おじや
水				白身魚 わかめ 大根
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			しらす ほうれん草 ジャが芋
3	文化の日(公休日)			
金				
4	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	バナナとりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			バナナ りんご
6	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 ジャが芋 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ 小松菜
7	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
8	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参つぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物			白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 青さりのり
9	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 ジャが芋 キャベツ 果物			さけ わかめ きゅうり
10	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とりんご豆乳煮
金	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			南瓜 りんご 豆乳
11	<h2>運動会</h2>			
土				
13	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋 果物			ささみ 人参 チンゲン菜
14	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 大根 小松菜 さつま芋 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 人参
15	10倍粥 しらすとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 大根 トマト 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			ささみ 人参 ほうれん草

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表<その1>

令和5年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17 金	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
18 土	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚の人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
20 月	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	バナナとりんご煮
21 火	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
22 水	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 アーサのスープ 果物	しらす ブロッコリー 玉ねぎ
23 木	勤労感謝の日(公休日)			
24 金	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
25 土	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
27 月	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
28 火	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	さつま芋 りんご
29 水	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
30 木	10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす 果物			鶏ミンチ あおさ キャベツ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めま
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にすると、や食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、ただなら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

あそび食へはどうか対応する?

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食」。子どもがある程度は自分で食べた、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

12~18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろうと、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとりま。
- 与え方 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。