



11月の食育だより

令和7年11月 どんぐり保育園

寒さが増すこれからの季節は、体を温める根菜類やビタミン豊富な果物で風邪に負けない体づくりを心がけましょう♪また、感染症が流行しやすい時期でもあります。食事前の手洗いを徹底し、家庭でもご協力をお願い致します。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の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、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

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



11.8

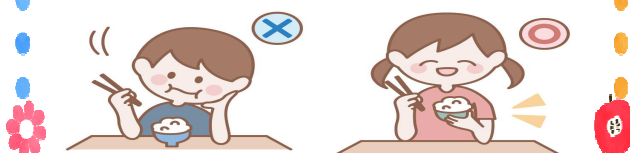
いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることは、あごの発育を促し、虫歯の予防にもつながります。食事後はしっかりと歯磨きを行い、健康な歯を保つ習慣を身につけましょう！家庭でも保護者が仕上げ磨きを手伝うことが大切です。また、よく噛む食材を使用する、甘いものの摂取を控えるなど、口腔ケアのサポートを心がけましょう



正しい姿勢で食べよう

食事のときは、背筋を伸ばして椅子にしっかり座りましょう。机と体の間はこぶし1つ分あけ、両足はしっかり床につけることがポイントです。足が床につかない場合は、踏み台を使うと安心です。正しい姿勢で食べると、よく噛めて消化もよくなります。ご家庭でも「背すじを伸ばしてね」と声をかけてあげてください。





11月のこんだて

令和7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	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 人形焼き	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 人形焼き	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
3	月	文化の日 				
4	火	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー クリームスープ 黄桃缶	牛乳 ごまちゃんすこう	ハム さば ヨーグルト さつま揚げ 豆乳 牛乳	米 もちきび カレー粉 バター 油 小麦粉 ごま ラード 砂糖	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 黄桃缶
5	水	 お弁当会♪	牛乳 レモンケーキ	牛乳	レモンケーキ	
6	木	中華丼 春雨のごまマヨあえ きのこのスープ 黄桃缶	牛乳 セサミクッキー	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 片栗粉 春雨 ごま 砂糖 小麦粉	白菜 人参 椎茸 チンゲン菜 生姜 きくらげ きゅうり コーン しめじ えのき 大根の葉 黄桃缶
7	金	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 パイン缶	牛乳 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 押麦	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 パイン缶
8	土	♪運動会♪				
10	月	麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー さつま芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 キャラメル麩	白身魚 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳 車麩	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 バター	生姜 パパイヤ 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 オレンジ
11	火	麦ご飯 チンジャオロース シュウマイ 中華スープ オレンジ	牛乳 バナナケーキ	豚肉 シュウマイ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 小麦粉 パ ター	ピーマン 人参 えのき 大根の葉 オレンジ バナナ
12	水	麦ご飯 かぼちゃのシチュー 野菜サラダ わかめスープ りんご	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉 牛乳 ツナ わかめ 豆腐 卵	米 押麦 バター 砂糖 バウムクーヘン	南瓜 白菜 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり トマト 長ネギ りんご
13	木	麦ご飯 魚のカレー揚げ クービイリチー かぼちゃのみそ汁 黄 桃缶	牛乳 大学芋	白身魚 昆布 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 米粉 カレー粉 油 糸こんにゃく さつま芋 ごま	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 黄桃缶
14	金	☆七五三祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花麩のすまし汁 フルーツ盛り	牛乳 サーターアングー	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 小麦粉 ケーキミックス	人参 椎茸 れんこん 絹さや みつば 果物
15	土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 みかん缶	牛乳 蒸しパン	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま 蒸しパン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ ミカン缶
17	月	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 大豆ミンチ チーズ あおさ 牛乳 みそ	スパゲティー 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 ごま 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 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 バナナ
18	火	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 パイン缶	牛乳 きなこクリームサンド	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 食パン きなこ バター	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 パイン缶
19	水	もずく丼 青菜の納豆あえ けんちん汁 黄桃缶	牛乳 ドームケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 ドームケーキ	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 大根 椎茸 大根の葉 小松菜 黄桃缶
20	木	あわご飯 麩ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 揚げパン	豚ミンチ 車麩 ひじき ウインナー みそ 牛乳 きなこ	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター 油 砂糖 胚芽 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 しめじ 大根の葉 オレンジ
21	金	麦ご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁 りんご	牛乳 アンパンマンせん べい	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 油 片栗粉 せんべい	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ りんご
22	土	チャーハン 春雨中華あえ わかめスープ パイン缶	牛乳 クリームパン	ウインナー ささみ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン パイン缶
24	月	振替休日				
25	火	あわご飯 チキン南蛮 パイン缶 青菜のチャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 米粉 油 砂糖 マヨドレ 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ パイン缶
26	水	麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	白身魚 チーズ 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 マヨドレ クッキー	人参 玉ねぎ にら なす ねぎ オレンジ
27	木	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 アメリカンドック	合挽きミンチ チーズ 大豆ミンチ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま ごま油 ケーキ ミックス フィッシュソーセージ	玉ねぎ にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物缶
28	金	★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 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 ホイップ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト りんご
29	土	ホイコーロー丼 マカロニサラダ きのこのみそ汁 パイン缶	牛乳 どらやき	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ どらやき	キャベツ 人参 ピーマン パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 パイン缶



※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7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目 安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	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 パナナ	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 パナナ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ パナナ			さつま芋 りんご
3	文化の日			
月				
4	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 りんご煮	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 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト りんご			さつま芋 南瓜 白菜
5	お弁当会♪			
水				
6	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 きゅうり 白菜 人参 りんご			しらす 人参 ブロッコリー
7	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 人参とさつま芋のつぶし煮	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 もずく 豆腐 チンゲン菜 人参 さつま芋 キャベツ パナナ			ささみ 人参 チンゲン菜
8	運動会♪			
土				
10	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 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ さつま芋 オレンジ			ささみ 人参 チンゲン菜
11	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 オレンジ	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 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 じゃが芋 オレンジ			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
12	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり トマト 人参 りんご			鮭 冬瓜 オクラ
13	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 オレンジ	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 オレンジ	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 オレンジ			ささみ 人参 小松菜
14	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 パナナ	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 パナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 大根 トマト 小松菜 パナナ			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
15	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 オレンジ	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 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 人参 きゅうり ゆし豆腐 オレンジ			白身魚 レタス トマト



※ 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2>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
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	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 アーサのスープ バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 アーサのスープ バナナ	野菜おじや
18	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 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
19	10倍粥 トマトときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
20	10倍粥 豆腐と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
21	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とインゲンのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚とインゲンの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
22	10倍粥 さつま芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	野菜おじや
23	振替休日			ささみ 南瓜 玉ねぎ
24	振替休日			野菜おじや
25	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 豆腐のすまし汁 オレンジ	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 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
26	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 オレンジ	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 なすのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
27	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 バナナ	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 バナナ	さつま芋とりんご煮
28	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 キャベツとさつま芋のつぶし煮 アーサ汁 バナナ	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 キャベツとさつま芋の柔らか煮 アーサ汁 バナナ	野菜おじや
29	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 オレンジ	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 オレンジ	ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
30	振替休日			野菜おじや
31	10倍粥 ささみと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや

※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。

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、味付けを変えたりして、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。だか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。

あそび食べにはどう対応する？

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