

# 11がつ こんだてびょう

たがみ台保育園  
R4. 10. 31 発行

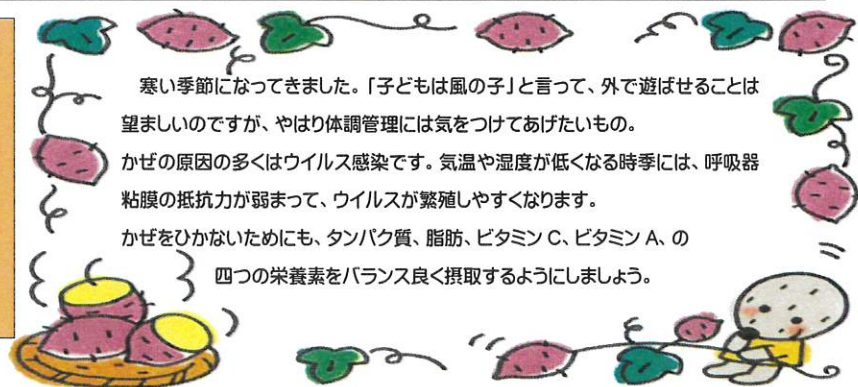
日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ	
			赤 血や肉になる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食		
1	火	ハヤシライス もやしのシャキシャキサラダ	豚肉 カニカマ	ごはん じゃがいも	もやし・きゅうり・キャベツ 豆苗・人参 たまねぎ・グリーンピース	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク ★ココアブラウニー パン缶	
2	水	魚の磯辺揚げ レタスとハムの和え物 大根のみそ汁	白身魚・ハム 薄力粉・豆腐	ごはん	レタス・キャベツ・人参・大根 たまねぎ	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク キウイ ムーンライトクッキー	
4	金	鮭のマヨ焼き 卵サラダ コンソメスープ	鮭・卵 ベーコン 牛肉・豚肉	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	人参・キャベツ・豆苗 たまねぎ・もやし・ニラ	パン 	牛乳 カリカリ コーン	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
5	土	牛肉と根菜の中華煮 ココロ納豆	牛肉・豚肉 生揚げ・チーズ カニカマ	ごはん	人参・たまねぎ・大根 チンゲン菜・コーン・きゅうり キャベツ	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 りんご 源氏パイ	
7	月	鶏のチリソース ナムル 中華スープ	鶏肉	ごはん 片栗粉	人参・ほうれん草・小松菜 もやし・たまねぎ・大根 人参・葉ねぎ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★きな粉蒸しパン パン缶	
8	火	白身魚のクリームシチュー ほうれん草ときのこのソテー	白身魚 ベーコン	じゃがいも さつま芋 バター	人参・たまねぎ・ブロッコリー ほうれん草・キャベツ ぶなしめじ・エリンギ・コーン	ごはん 	牛乳 野菜家族	スキムミルク ★ふかし芋 みかん缶	
9	水	塩ラーメン 酢の物	豚肉	麺 ごはん	人参・たまねぎ・キャベツ コーン・チンゲン菜・葉ねぎ きゅうり・豆苗・トマト	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク 柿 パウムクーヘン	
10	木	さばの香味揚げ ちくわの和え物 チンゲン菜のみそ汁	サバ・ちくわ	ごはん じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ もやし・チンゲン菜・たまねぎ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク バナナ ぼたぼた焼き	
11	金	タンダーチキン ごぼうのマヨサラダ ポトフ	鶏肉 ヨーグルト	マヨネーズ じゃがいも	キャベツ・きゅうり・ごぼう コーン・人参・たまねぎ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 ★イチゴパバロア ハッピーターン	
12	土	三色そぼろ丼 すまし汁	ひき肉 卵	ごはん	人参・たまねぎ・えのき 大根・ほうれん草	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク オレンジ オレオ	
17	木	豚の中華揚げ キャベツのごま和え わかめスープ	豚肉・わかめ	マヨネーズ	キャベツ・もやし・人参 たまねぎ・大根	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク ★ビザパン もも缶	
16	水	<b>愛情弁当の日</b> おかすの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 白い風船	牛乳 バナナ おにぎりせんべい

## 誕生日会 24 (木)

- ・ツナグラタン
- ・コンソメジュリアン
- ・ポパイサラダ
- ・ピラフ
- ★牛乳
- ★スイートポテト風ケーキ

## ●10月旬の食材●

- ねぎ、ほうれん草
- チンゲン菜、レタス
- さつまいも、じゃがいも
- ごぼう、大根
- オレンジ、りんご
- 柿、キウイ





# 11月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年10月31日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食
1 ・ 15	火	オニオンスープ 10倍粥	野菜のトロトロ煮 キャベツの柔らかサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜のあんかけ丼 もやしのサラダ 全粥	ハヤシライス もやしの シャキシャキサラダ	(完) ココアブラウニー 青のりポテト バナナ
2 ・ 14	水 月	みそ汁のうわずみ 10倍粥	白身魚のほぐし焼き 大根と豆腐のみそ汁 7倍粥	白身魚のしょうゆ焼き 具沢山味噌汁 全粥	魚の磯辺揚げ レタスとハムの和え物 大根の味噌汁	豆腐ステーキ オレンジ
4 ・ 18	金	じゃが芋ペースト 10倍粥	魚のふわふわ焼き じゃが芋のスープ 7倍粥	魚の野菜ソースかけ じゃが芋のコロコロスープ 全粥	鮭のマヨ焼き 卵サラダ コンソメスープ	(完) おにぎり ミルクパン粥 りんご
5 ・ 19	土	ニンジンペースト 10倍粥	ささ身の野菜あんかけ 彩りサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜の中華煮 納豆と野菜の和え物 全粥	牛肉と根菜の中華煮 コロコロ納豆	納豆ベジうどん バナナ
7 ・ 25	月 金	大根スープ 10倍粥	ささ身の人参ソースかけ 野菜の千切りスープ 7倍粥	ささ身の彩り野菜 玉ねぎの中華スープ 全粥	鶏のチリソース ナムル 中華スープ	(完) きな粉蒸しパン グリーン雑炊 オレンジ
8 ・ 29	火	ほうれん草スープ 10倍粥	白身魚と野菜の柔らか煮 ほうれん草のホットサラダ 7倍粥	白身魚と野菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー 全粥	白身魚のクリームシチュー ほうれん草と きのこのソテー	(完) ふかし芋 茶巾しぼり りんご
9 ・ 28	水 月	キャベツペースト 10倍粥	ささ身と野菜の柔らかうどん きゅうりとトマトの和え物 7倍粥	鶏肉と野菜たっぷりうどん もやしときゅうりの和え物 全粥	塩ラーメン 酢の物	ニンジンソテー オレンジ
10 ・ 21	木 月	じゃが芋の裏ごし 10倍粥	白身魚のくわ焼き チンゲン菜のスープ 7倍粥	白身魚の香味焼き 具沢山スープ 全粥	サバの香味揚げ ちくわの和え物 青梗菜の味噌汁	マカロニきな粉 バナナ
11 ・ 22	金 火	にんじんポタージュ 10倍粥	鶏肉と野菜のほくほく煮 ニンジンきんぴら 7倍粥	ささ身と野菜のまとも煮 あったかポトフ 全粥	タンドリーチキン ごぼうのマヨサラダ ポトフ	(完) いちごのパパロア じゃが芋のおやき りんご
12 ・ 26	土	玉ねぎスープ 10倍粥	ささ身の彩り丼 人参と玉ねぎのスープ 7倍粥	鶏肉そぼろ丼 野菜たっぷりスープ 全粥	三色そぼろ丼 すまし汁	野菜スティック オレンジ
17 ・ 30	木 水	大根スープ 10倍粥	ささ身と野菜の和え物 三種の野菜スープ 7倍粥	ささ身の人参あんかけ 野菜たっぷりスープ 全粥	豚の中華揚げ キャベツのゴマ和え わかめスープ	リゾット風 バナナ
24	木	ほうれん草スープ 10倍粥	鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 グリーンスープ 7倍粥	鶏肉と人参の マッシュポテト和え 具だくさんポパイスープ 全粥	ツナグラタン コンソメジュリアン ポパイサラダ・ピラフ	(完) スイートポテト風ケーキ ミルクもち りんご
16	水	<b>愛情弁当の日</b> (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				赤ちゃんせんべい バナナ



子どもたちは日々の成長の中で寝返りやハイハイ、つかまり立ちを繰り返し、自分の体を支える力が育ち歩行へとつながっていきます。歩行の安定を目安に体を自分で支え、椅子に安定して座ることが出来た時テーブルでの食事へと移行しています。その際に、より良い食事の環境として保育園で気を付けていることを上げてみました。

- ① テーブルと椅子の間に大人のこぶしが一つ入るようにし、背中が背もたれにつくように座る。  
(つまみ食べができるように子どもの手の届きやすい位置にテーブルがあり、少し前へ姿勢が傾けるようにする)
- ② 椅子の高さは肘がテーブルより上がる高さにし、両足が全面床につくように調節する。  
こうすることで食事に集中でき、よく噛んで食べることへと繋がります。園では一人一人のお子さんに合わせて足置きマットなどを利用し、高さや、座る位置などを調整して食事を行っています。