

令和 7年11月 献立表（中期）

二川保育園（小林作成）

日	曜	昼食	赤 色 血や肉を作る食品	黄 色 力や体温となる食品	緑 色 体の調子を整える食品
17	月	わかめうどん ささみの煮物 人参のおかかサラダ	わかめ 鶏肉 かつお節	うどん	玉ねぎ 人参 白菜
4 ・ 18	火	おかゆ しらすと野菜の和風煮 かぶの和え物 豆腐と野菜のスープ	しらす 豆腐	ごはん	人参 玉ねぎ かぶ 大根 白菜
5 ・ 19	水	おかゆ ささみの洋風煮 人参のナムル 玉ねぎのスープ	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 ねぎ
6 ・ 20	木	おかゆ 鮭のおろし煮 白菜のサラダ かぼちゃのすまし汁	鮭	ごはん	玉ねぎ 人参 白菜 かぼちゃ 大根
7 ・ 21	金	おかゆ 鶏とかぶの煮物 さつまいもサラダ 人参スープ	鶏肉	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー キャベツ
8	土	しらすのおかゆ 野菜スープ バナナ	しらす	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 バナナ
10	月	おかゆ 鮭の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	鮭 鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 かぼちゃ
11 ・ 25	火	うどん 鶏肉の野菜あんかけ 人参とりんごのサラダ	鶏肉	うどん	ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ 人参 りんご
12 ・ 26	水	おかゆ ささみの煮物 人参ポテトサラダ 秋ポトフ	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ かぶ 白菜
13 ・ 27	木	おかゆ 鮭の野菜煮込み 大根の和風サラダ 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐	ごはん	大根 人参 玉ねぎ ねぎ
28	金	おかゆ 根菜の煮物 人参としらすのおかか和え さつまいものスープ	豚肉 しらす かつお節	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 かぶ
1 15 22 29	土	おかゆ 鶏肉の煮物 しらすと人参サラダ 玉ねぎのスープ	鶏肉 しらす	ごはん	玉ねぎ 人参
14	金	★誕生会 お楽しみ給食★			

※**ピンク色**の食材は**旬の食材**です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

手づかみ食べ（9～11ヵ月頃）

赤ちゃんにとって「自分で食べる」という最初のステップ、脳の発達や五感の刺激、食べ物への興味関心、自己肯定感の向上など多くのメリットがあります。無理強いせず、手づかみ食べを通して食事が楽しい時間となるようにすることが大切です。食べ物を手に取り、口に運ぶ仕草は赤ちゃんにとっては難しいこと、ぐちゃぐちゃと手あそびが始まり、10ヵ月くらいから指がそれぞれ独立し、指で物をつまめるようになります。10分くらいを目安に、嫌がったら切り上げ大人が食べさせましょう。

ポイント

- ・1人で座れる。・自分で口に食べ物を運ぶ(あそんでいて積み木やおもちゃを口に運ぶしぐさ)。
- ・ごはんを楕円のおにぎりやおせんべい・スティック野菜などから試してみる。
- ・口に詰め込みすぎているか確認する。
- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷いて片付けやすいようにする。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。