

11月献立表

初期・中期

使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されます。

保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いします。

初期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜
ほうれん草 トマト キャベツ なす
とうもろこし 大根 **白菜・かぶ**
バナナ りんご

中期食

米 食パン ジャガイモ さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら） 鶏ささみ
きな粉
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 ほうれん草
トマト キャベツ なす とうもろこし
ピーマン 大根 **白菜・かぶ**
バナナ りんご

日	曜	初期食	中期食
1	水	10倍かゆ 玉ねぎのスープ コーンポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 コーンと人参のスープ
2	木	10倍かゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ	5倍がゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 人参のスープ
3	祝	文化の日	
4	土	10倍かゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	色々野菜とささみのおじや 人参のやわらか煮
6	月	10倍かゆ ジャガイモのポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ ジャガイモの煮物 玉ねぎと人参の煮物
7	火	10倍かゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 かぼちゃの甘煮
8	水	10倍かゆ 玉ねぎのスープ さつまいものポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎと人参の煮物 さつまいもの煮物
9	木	10倍かゆ ジャガイモのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ジャガイモとささみの煮物 人参とキャベツのスープ
10		10倍かゆ 人参のスープ とうふのとろとろ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 とうふの煮物
11		10倍かゆ 玉ねぎのスープ バナナのスープ	色々野菜とささみのおじや バナナ

日	曜	初期	中期
13	月	10倍かゆ じゃがいものポタージュ キャベツのスープ	5倍かゆ じゃがいもとささみの煮物 キャベツと人参のスープ
14	火	10倍かゆ 大根のスープ かぼちゃのポタージュ	5倍かゆ 大根とささみの煮物 かぼちゃの煮物
15	水	10倍かゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍かゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
16	木	10倍かゆ 白身魚のとろとろ ★白菜のポタージュ	5倍かゆ 白身魚と★白菜の煮物 人参のスープ
17	金	10倍かゆ 小松菜のスープ とうふのとろとろ	5倍かゆ 小松菜と人参の煮物 とうふのスープ
18	土	10倍かゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	色々野菜とささみのおじや 人参のスープ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期	中期
20	月	10倍かゆ じゃがいものポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍かゆ じゃがいもの煮物 玉ねぎと人参のスープ
21	火	10倍かゆ 白身魚のとろとろ さつまいものポタージュ	5倍かゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 さつまいもの甘煮
22	水	10倍かゆ トマトスープ バナナのとろとろ	5倍かゆ トマトと人参、ささみの煮物 バナナの柔らか煮
23	祝	勤労感謝の日	
24	金	10倍かゆ 大根のスープ 人参のポタージュ	5倍かゆ 大根とささみの煮物 人参のスープ
25	土	10倍かゆ 玉ねぎのスープ バナナのスープ	色々野菜とささみのおじや バナナ

白菜のペーストの作り方



寒くなるほどに美味しくなる白菜。風邪予防に効果的なビタミンC、カルシウムの沈着を助けるビタミンKが豊富です。

ずっしりと重みがあり、葉がすきまなく詰まっているものを選びましょう。

白菜を離乳食で使う場合に気をつけたいことは、**繊維と使う部位**です。

☆中期までは葉先を使う。

☆葉物は繊維があるので、よくすりつぶす。

以上のことに注意します。

①外葉の濃い緑の部分は固く苦味があるので、2～3枚はむいてから使います。淡い緑色をした葉先を使いましょう。

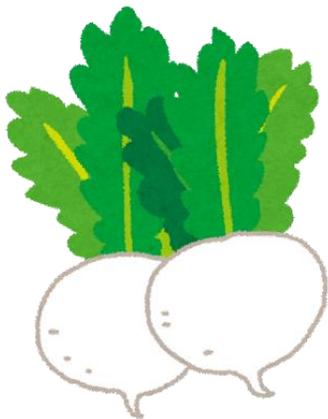
②やわらかくなるまでゆでます。

③やわらかくなったら取り出し、冷まし湯を少量足しブレンダーにかけるか、すり鉢などでつぶしペースト状にします。

中期食は粗くつぶしましょう。

日	曜	初期	中期
27	月	10倍かゆ 玉ねぎのスープ キャベツのスープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 キャベツと人参のスープ
28	火	10倍かゆ 大根のスープ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 大根とささみの煮物 かぼちゃの煮物
29	水	10倍かゆ 小松菜のスープ さつまいものポタージュ	5倍がゆ 小松菜と豆腐の煮物 さつまいもの煮物
30	木	10倍かゆ じゃがいものポタージュ ★かぶのスープ	5倍がゆ じゃがいもの煮物 ★かぶとささみのスープ

かぶのペーストの作り方



実と葉がついたままだと葉にどんどん水分が奪われていくので、葉付きで購入した場合はすぐに切り離しましょう。

葉は離乳食には使えませんが、栄養たっぷりの部位です。細かく切ってふりかけにするなどして、大人の食事に活用してください。

かぶを離乳食で使う場合に気をつけたいことは、皮の**繊維**です。

☆皮は厚めにむく。
☆葉の部分はアクが強いので使わない。

以上のことに注意します。

- ①皮は1cmほどの厚みでむきます。
- ②やわらかくなるまでゆでます。
- ③やわらかくなったら取り出し、中期食は食べやすい大きさに切ります。初期食は取り出したら冷まし湯を少量足しブレンダーにかけるか、すり鉢などでつぶしペースト状にします。