



# 11月離乳食献立表



社会福祉法人徳誠福祉会  
小浜保育園



日	曜日	献立名	主材料名	おやつ		
1	月	きのこ入り和風パスタ すりつぶしかき 鶏肉と青梗菜のスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ	ハイハイ	ひじき せんべい	
2	火	おかゆ 豚肉とブロッコリーのあんかけ煮 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草	たまご ポーロ	林檍の ハイハイ	
3	水	文 化 の 日				
4	木	おかゆ 八宝菜 枝豆のマッシュ 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	ハイハイ	マンナ ビスケット	
5	金	かぼちゃのマッシュ キャベツとコーンのトロトロ煮 コーンスープ	かぼちゃ 卵 コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	パフ リング	緑黄色 野菜ポーロ	
6	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	小魚せんべい	たまご ポーロ	
7	日	休 日				
8	月	野菜煮込みうどん キウイフルーツ 麦 茶	豚肉 乾麺 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 わかめ 丸豆腐	小魚 せんべい	かぼちゃ ポーロ	
9	火	おかゆ さばの和風煮 かぼちゃ甘煮 青梗菜のスープ	かぼちゃ さば 青梗菜 コンソメ	野菜の ハイハイ	パフ リング	
10	水	クリームシチュー パナナ 麦 茶	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト	野菜 せんべい	
11	木	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツスパゲッティ 牛乳 パン粉 クチャップ じゃが芋	小魚 せんべい	緑黄色 野菜ポーロ	
12	金	おかゆ 肉じゃが 納豆 すり身汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ	林檍の ハイハイ	マンナ ビスケット	
13	土	おかゆ 野菜の和風煮 野菜スープ	野菜の和風煮 野菜スープ	ハイハイ	ビスケット	
14	日	休 日				
15	月	しらすとわかめの煮込みうどん パナナ 麦 茶	しらすとわかめの煮込みうどん	お野菜 スナック	小魚あられ	
16	火	おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト 玉ねぎスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき じゃが芋	マンナ ビスケット	ミルク ウエハース	
17	水	蒸しパン マカロニホワイトソース和え すりおろしりんご 麦 茶	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	林檍の ハイハイ	野菜 せんべい	
18	木	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ すまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ハイハイ	ビスケット	
19	金	おかゆ ハムとブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ	野菜 せんべい	林檍の ハイハイ	
20	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	マンナ ビスケット	野菜 せんべい	
21	日	休 日				
22	月	鶏にゅうめん すりおろしりんご 麦 茶	素麺 卵 鶏もも肉 にんべんのたれ	小魚 せんべい	たまご ポーロ	
23	火	勤 労 感 謝 の 日				
24	水	おかゆ 野菜たっぷり和風煮込み パナナ 麦 茶	じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン	たまご ポーロ	ウエハース	
25	木	おかゆ キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ	ハイハイ	野菜 せんべい	
26	金	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 クチャップ スパゲッティ	ビスケット	ミルク ウエハース	
27	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース	林檍の ハイハイ	
28	日	休 日				
29	月	野菜あんかけうどん 麦 茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	マンナ ビスケット	たまご ポーロ	
30	火	《11月お誕生会》スパゲッティナポリタン マッシュポテト あんかけブロッコリーやわらか煮 オニオンスープ	スパゲッティ ウイナー ブロッコリー 片栗粉 じゃが芋	野菜 せんべい	ウエハース ヨーグルト	

## ～ 卒乳と心の成長 ～



卒乳のタイミングとしては、離乳食の移行が完了するころ(18か月)までが目安です。離乳食がしっかりと進むと、おっぱいに頼らなくても満腹感が得られるようになります。また、それまで乳首を吸うことでスキンシップやコミュニケーションを図っていたのが、揺らし遊び、歌・手遊び、絵本の読み聞かせなどの楽しい経験で心も満たされます。このような関りが「楽しいな、もっと遊ぼう」という意欲を育て、人と関わることの楽しさを身に付けていきます。





