

# 令和6年度 11月離乳食献立表後半(後期食)



西秋留保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
16 土	煮込みうどん(ほうれん草、人参) ササミとブロッコリーのとろみ煮 バナナ 大根スティック	おじや(カレイ、玉ねぎ) にんじんスティック	うどん こめ	ささみ カレイ	ほうれん草 人参 ブロッコリー 玉ねぎ
18 月	軟飯 ささみと小松菜のとろみ煮 玉ねぎとにんじんの合わせ煮 みそ汁(キャベツ) じゃが芋スティック バナナ	おじや(豆腐、かぼちゃ) にんじんスティック	こめ	ささみ 豆腐	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ
19 火	軟飯 鶏ひき肉とじゃがいもの合わせ煮 人参とキャベツの合わせ煮 みそ汁(玉ねぎ) バナナ 大根スティック	煮込みうどん(豆腐、ほうれん草) にんじんスティック	こめ じゃがいも うどん	鶏ひき肉 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ
20 水	軟飯 鮭と大根の合わせ煮 玉ねぎとほうれん草の合わせ煮 みそ汁(キャベツ) じゃがいもスティック バナナ	おじや(ツナ、かぼちゃ) 大根スティック	こめ じゃがいも そうめん	鮭 ツナ	大根 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ
21 木	軟飯 カレイのみぞれ煮 人参と大根のコロコロ煮 みそ汁(豆腐) バナナ さつま芋スティック	おじや(鮭、キャベツ) 大根スティック	こめ さつまいも	カレイ 豆腐 鮭	大根 人参 キャベツ
22 金	軟飯 豆腐ハンバーグ 玉ねぎとブロッコリーの合わせ煮 みそ汁(大根) バナナ にんじんスティック	にゅうめん(しらす、キャベツ) 大根スティック	こめ そうめん	豆腐 鶏ひき肉 しらす	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 大根 キャベツ
25 月	軟飯 ツナとキャベツの合わせ煮 じゃがいもとかぼちゃの茶巾 みそ汁(大根) バナナ にんじんスティック	おじや(しらす、ブロッコリー) じゃが芋スティック	こめ じゃがいも	ツナ しらす	キャベツ 大根 かぼちゃ ブロッコリー
26 火	軟飯 豆腐ステーキ(かぼちゃソース) 小松菜とさつま芋合わせ煮 みそ汁(大根) にんじんスティック バナナ	煮込みうどん(鮭、玉ねぎ) じゃが芋スティック	こめ さつま芋 うどん	豆腐 鮭	かぼちゃ 小松菜 大根 玉ねぎ
27 水	軟飯 ツナとさつまいもの合わせ煮 小松菜と大根の合わせ煮 さつま芋スティック みそ汁(かぼちゃ) バナナ	おじや(ささみ、人参) 大根スティック	こめ さつまいも	ツナ ささみ	小松菜 大根 かぼちゃ 人参
28 木	軟飯 しらすとキャベツのとろみ煮 ほうれん草とかぼちゃの合わせ煮 バナナ みそ汁(じゃがいも) にんじんスティック	おじや(鮭、大根) じゃが芋スティック	こめ じゃがいも かたくり粉	しらす 鮭	キャベツ ほうれん草 かぼちゃ 大根
29 金	軟飯 鮭と大根の合わせ煮 人参とブロッコリーの合わせ煮 みそ汁(キャベツ) バナナ 大根スティック	にゅうめん(豆腐、人参) さつま芋スティック	こめ さつまいも そうめん	鮭 豆腐	大根 人参 ブロッコリー キャベツ
30 土	煮込みうどん(人参、玉ねぎ) カレイとキャベツの合わせ煮 人参のコロコロ煮 バナナ さつま芋スティック	おじや(ツナ、かぼちゃ) にんじんスティック	うどん こめ	カレイ ツナ	人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ



## 離乳食はなぜ味をつけないの？

塩分は美味しく食べるために必要なものですが、調味料がなくても、食材そのものが持っている味があります。

また、赤ちゃんは生まれたときから味を識別する力をもっていると言われていいます。そのため、濃い味に慣れてしまうと大きくなってから生活習慣病などにつながる可能性があるのです。

赤ちゃんは素材の甘味、うま味を感じることで味覚が発達するので、子どもの将来の健康のためにも、離乳食は薄味にすることが大切です。

調味料を使い始めるのは9～11か月以降にしましょう。最初は風味付け程度のごく少量で始めましょう。

