



11月離乳食だより



2025年 みどりが丘保育園

日曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1 土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
3 月		【文化の日】	
4 火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、大根、豆腐、ニラ)、ブロッコリー、白菜スープ、バナナ	お茶・じゃが芋煮
5 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(南瓜、玉ねぎ、鶏肉)、煮物(豚肉、昆布、人参、大豆)、みそ汁、オレンジ	くだもの
6 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、さつま芋)、和え物(春雨、麩)、りんご	お茶・おこさませんべい
7 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(鮭)、和え物(ほうれん草、コーン)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
8 土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
10 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、白菜、人参、しいたけ)、和え物(鶏肉、小松菜)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
11 火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン)、さつま芋煮、かきたま汁、オレンジ	くだもの
12 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(ほうれん草、豚肉、卵)、にゅうめん、バナナ	お茶・お粥
13 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、ほうれん草)、和え物(チンゲン菜、わかめ)、りんご	お茶・おこさませんべい
14 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ)、和え物(じゃが芋、人参、コーン)、野菜スープ、バナナ	お茶・たまごボーロ
15 土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
17 月	お茶・おこさませんべい	野菜粥、みそ汁	お茶・豆腐粥
18 火	お茶・ビスケット	おかゆ、和え物(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨)、茶碗蒸し風、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
19 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、焼魚(ホッケ)、和え物(小松菜、もやし、人参)、みそ汁、りんご	くだもの
20 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ほうれん草)、和え物(マカロニ、卵、ブロッコリー)、オレンジ	お茶・煮りんご
21 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(タラ)、煮物(鶏肉、さつま芋、人参、しいたけ、いんげん)、みそ汁、バナナ	お茶・おこさませんべい
22 土		《おゆうぎ会》	
24 月		【振替休日】	
25 火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、蒸魚(タラ)、みそ汁、オレンジ	お茶・おこさませんべい
26 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮魚(鮭)、和え物(ほうれん草、もやし、人参)、芋煮汁、りんご	お茶・さつま芋煮
27 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(キャベツ、人参、コーン)、バナナ	お茶・たまごボーロ
28 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、和え物(ブロッコリー、卵)、煮物(大根、人参、ひじき)、みそ汁、りんご	お茶・しらす粥
29 土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい

◎おやつは一部変更になることがあります。

取り分け離乳食メニュー(後期)

さつまいものゴマ団子風(大人2人・子供1人分)

さつまいも 120g
きなこ 大さじ1
育児用ミルク 20ml
すりごま 大さじ2



- ①さつまいもは皮を剥いて、火が通りやすいように切る。
- ②鍋にさつまいもを入れて、かぶる位の水を入れて、柔らかくなるまで茹でてザル上げをして、熱いうちに潰す。
- ③きなこを加えて混ぜて、ミルクを加えて好みの柔らかさにする。
- ③1.5cm×3cm位の俵型に丸めて、ごまをまぶす。

子供の肥満を予防しましょう

幼児期肥満は将来的に生活習慣病などを引き起こすリスクがあると言われています。岩手県の子供は肥満傾向が続いていると言われています。出席ノートの後ろに毎月の身体測定の記録がありますので、母子手帳の発育曲線グラフに印をつけて、お子さまの成長の発育状況をご確認下さい。

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	620kcal	480kcal
タンパク質	26.2g	20.2g
脂質	17.1g	13.6g
食塩相当量	1.6g	1.2g