

11月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和6年11月1~11月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・根菜煮	りんごホットケーキ
2	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・キャベツのひじき煮	ウエハース
5	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	バナナ
6	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・白菜のお浸し	おにぎり
7	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	蒸しパン
8	金	ビスケット	野菜うどん・果物	たまごボーロ
9	土	はいはいん	そばろ丼・みそ汁・バナナ	ウエハース
11	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・じゃが芋の煮物	パン
12	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・ひじき入りハンバーグ・スティック野菜	クッキー
13	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・お浸し	お好み焼き
14	木	はいはいん	お弁当 ※全体研修のため、お弁当の持参をお願いいたします。	ウエハース
15	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	バナナ
16	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	はいはいん
18	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・お浸し	食パン
19	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・白菜のおかか煮	たまごボーロ
20	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・さつまいも煮	にんじんパン
21	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・南瓜の煮物	おにぎり
22	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・キャベツのお浸し	果物
25	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	さつまいも煮
26	火	ウエハース	野菜うどん・果物	ホットケーキ
27	水	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・お浸し	りんご
28	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮	ウエハース
29	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し	蒸しパン
30	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん

離乳食の完了と幼児食

前歯でのかじり取りが上手になる頃です。食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

幼児食ってどんなもの？

からだはまだ未熟な幼児期。幼児食=大人と同じ食事と思われがちですが、大人の食事を受け入れるための大切な準備期間になります。乳歯が生えそろう3歳頃までは、子どもの成長に合わせた食事が必要です。大人の食事をベースに**食材の大きさや固さを変えたり、薄味にしたり**するなどひと工夫で調理の手間が省けます。親子で同じ食事を取り分けて楽しく食べ、豊かな心を育みましょう。

