令和8年度 11月 離乳食（後期）献立表 向山保育園

日にち	曜日	メニュー	食材
1	日		
2	月	軟飯・小松菜の和え物・野菜スープ	米、小松菜、にんじん、ツナ、白菜、チンゲン菜、しょうゆ
3	火		
4	水	軟飯・肉じゃが・豆腐の味噌汁	米、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、煮干し、みそ
5	木	軟飯・鮭のみそ焼き・具たくさん汁	米、鮭、みそ、小松菜、大根、にんじん、玉ねぎ、かつおだし、しょうゆ
6	金	軟飯・大豆サラダ・野菜スープ	米、大豆水煮、にんじん、きゅうり、すりごま、玉ねぎ、しょうゆ
7	土		
8	日		
9	月	軟飯・さつま芋のごま和え、みそ汁	米、さつま芋、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
10	火	軟飯・赤魚の煮つけ、すまし汁	米、赤魚、にんじん、玉ねぎ、煮干し、みそ
11	水	軟飯・おかか和え・大根とさつま芋のみそ汁	米、小松菜、白菜、にんじん、大根、さつま芋、玉ねぎ、煮干し、みそ
12	木	軟飯・しらす和え・じゃがいものみそ汁	米、ほうれん草、にんじん、しらす、じゃが芋、玉ねぎ、煮干し、みそ
13	金	軟飯・納豆のサラダ・白菜のみそ汁	米、納豆、ほうれん草、にんじん、白菜、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、みそ
14	土		
15	日		
16	月	軟飯・ほうれん草の和え物・豆腐のすまし汁	米、にんじん、ほうれん草、きゅうり、豆腐、玉ねぎ、かつおだし、しょうゆ
17	火	軟飯・にんじんスティック、具たくさん汁	米、にんじん、鶏肉、にんじん、白菜、玉ねぎ、豆腐、かうおだし、しょうゆ
18	水	軟飯・煮魚・大根のすまし汁	米、カレイ、大根、豆腐、にんじん、ねぎ、かつおだし、しょうゆ
19	木	軟飯・さつま芋の甘煮・野菜スープ	米、さつま芋、豚肉、玉ねぎ、にんじん、かつおだし、しょうゆ
20	金	軟飯・大根きんぴら・みそ汁	米、大根、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、みそ
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	軟飯・煮魚・じゃが芋と豆腐のみそ汁	米、赤魚、ほうれん草、じゃが芋、にんじん、みそ
25	水	軟飯・ブロッコリーのサラダ・豆腐のすまし汁	米、ブロッコリー、にんじん、かつお節、白菜、キャベツ、かつお節、しょうゆ
26	木	軟飯・豆腐ハンバーグ、キャベツのみそ汁	米、豆腐、玉ねぎ、ひじき、パン粉、キャベツ、にんじん、煮干し、みそ
27	金	軟飯・白菜のごま和え・かぼちゃのみそ汁	米、白菜、にんじん、かつお節、かぼちゃ、玉ねぎ、煮干し、みそ
28	土		
29	日		
30	月	軟飯・納豆和え・豆腐のすまし汁	米、納豆、鶏ひき肉、にんじん、小松菜、豆腐、白菜、かつおだし、しょうゆ
31	火		

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



咀しゃく力UPには運動も大切！

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀しゃく力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。