



2026年11月

離乳食予定献立表（後期・中期）



みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	目安月	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	目安月	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃
月	2	昼食			金	13	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	水	25	おかゆ 大根のそぼろあん やわらか浸し スープ ミルク
火	3	昼食			土	14		木	26	そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク
水	4	昼食	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 やわらか浸し フルーツ ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 やわらか浸し フルーツ	月	16	くたくたにゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	金	27	おかゆ 温野菜のトマトそぼろ煮 人参やわらか煮 スープ ミルク
木	5	昼食	白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	火	17	おかゆ ツナだいこん 三色やわらか浸し スープ ミルク	土	28	
金	6	昼食	そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ	水	18	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	月	30	
土	7	昼食			木	19	パン粥 温野菜のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク			
月	9	昼食	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 すまし汁	金	20	そぼろ粥 やわらかナムル フルーツ スープ ミルク			
火	10	昼食	パン粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	パンorパン粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ	土	21				
水	11	昼食	野菜そぼろ粥 南瓜の煮物 三色やわらか浸し スープ ミルク	スタミナ軟飯 南瓜の煮物 三色やわらか浸し 味噌汁	月	23				
木	12	昼食	おかゆ 白身魚の照り煮 カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁	火	24	おかゆ 白身魚の照り煮 人参のそぼろ煮 スープ ミルク			

- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
- カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
- りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
- ナッツ類は給食には使用しておりません。 ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



※食物アレルギーをお持ちのお子様は、必ず献立表をご確認のうえ、ご予約をお願いいたします。

秋も深まり、木々が赤や黄色に彩られる季節となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥してきています。インフルエンザや風邪が流行しやすい時期ですので、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

おやつ役割
おやつはお菓子やジュースなど甘いものだけでは ありません。子どもたちは消化吸収が未熟で、胃の容量が小さいため 3 回の食事では必要な栄養を摂りきれないことがあります。そのため、おやつは第4の食事として足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。保育園では甘いおやつだけでなく、おにぎりや五平餅など「ご飯系のおやつ」が登場する日もあります。

今月の旬は・・・里芋・りんご・きのこ類

芋類やきのこ類を中心とした秋野菜は、夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。

里芋・・・ 里芋は茎が太ったもので、カブの中心に大きな親芋があり、そこから子芋、孫芋と芋づる式に増えます。芋類の中で最も低カロリーであり、あの独特のぬめり気は脳細胞を活性化する働きやコレステロールを取り除く効果があります。煮っころがしやお汁に入れて食べるとおいしいですね。

りんご・・・ 便秘にも下痢にも有効な優れた整腸作用があります。また、りんごは噛みごたえがあるので、歯やあごが発育途中の子どもたちにはぴったりです。そのまま食べるほかにもお菓子やサラダなど様々楽しめます。「1日1個のりんごは医者を送る」 ということわざがあるくらいりんごは栄養価が高い果物です。

きのこ類・・・ しいたけ・えのき・しめじなどきのこ類はビタミンB1、B2や食物繊維を多く含む食材です。また、うま味と香りのよい優れた素材でもあります。特に干ししいたけがよく利用され、干しいたけを水で戻すと、戻し汁にうま味が出ます。煮物、炒め物、天ぷら、汁物など色んな料理で楽しめます。