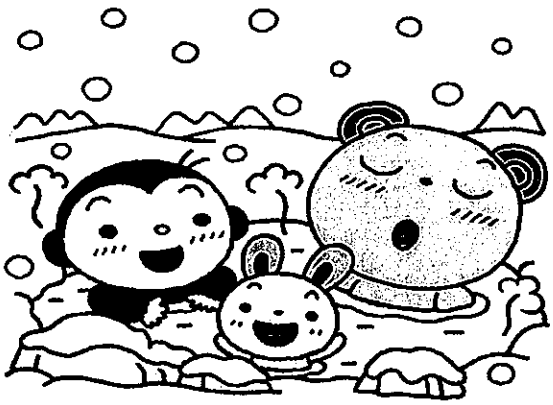
11月 こんだて

旭ヶ丘こども園　　令和7年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。				予定献立	1 おかゆ 鶏玉煮 さつまいもマッシュ みそ汁
				10時のおやつ	りんごジュース
				3時のおやつ	麦茶 おかゆ
3【文化の日】	4 おかゆ 鶏肉と人参の煮物 レタスときゅうりの煮物 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	5 おかゆ ホッケのみそ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	6 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 お麸ときゅうりの煮物 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	7 おかゆ 鶏肉のくず煮 じゃが芋と玉ねぎの甘煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	8 おかゆ 鮭の塩麹煮 青菜とキャベツの煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
10 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と白菜の煮浸し みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	11 おかゆ キャベツと人参のしらす煮 レタスと玉葱の塩こうじ煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パン粥	12 おかゆ 鮭のみそ煮 じゃが芋のコロコロ煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	13 おかゆ 鶏キャベツ煮 ブロッコリーと人参の甘煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	14 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 冬野菜のだし煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	15 おかゆ 鶏肉とさつま芋の甘煮 レタスとお麸のやわ煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
17 おかゆ 鶏大根 白菜の煮びたし みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	18 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが玉煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パン粥	19 おかゆ カレイのおろし煮 小松菜と大根のだし煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	20 おかゆ 根菜のそぼろ煮 キャベツのくたくた煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	21 おかゆ 鶏肉の塩こうじ煮 じゃが芋と玉葱のしらす煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	22 おかゆ 鶏玉煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
24【振替休日】	25 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 白菜とお麸のやわ煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	26 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 レタスとキャベツの磯煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	27 おかゆ 鶏肉と人参の納豆煮 大根のとろとろ煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	28 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 冬野菜のだし煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	29【成道会】 おかゆ ホッケの煮付け ほうれん草とお麸の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ

味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんに麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。