

2023年

11月給食だより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるかを知り、それに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかなと思います。

想像してみよう！ 給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、おいしくいただきます。

6年前に東京都の生後6ヶ月の赤ちゃんが、乳児ボツリヌス症で死亡しました。

乳児ボツリヌス症の死亡事例は、国内で初めての事です。亡くなった赤ちゃんは生後5ヶ月から1日平均2回、離乳食としてはちみつを混ぜたジュースを飲んでおり、摂取量は1日10g程度と推測されます。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。1歳未満の赤ちゃんには、はちみつやはちみつ入りの飲料、お菓子は与えないようにしましょう。

また、黒糖もボツリヌス菌の混入リスクがあります。黒糖は、砂糖に比べて精製度が低く、不純物を多く含みます。

はちみつ、黒糖は1歳を過ぎてから与えましょう。

11月24日は「和食」の日



和食はユネスコ 無形文化遺産

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいですね。

「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

＜ 和食の基本「だし」を味わいましょう ＞

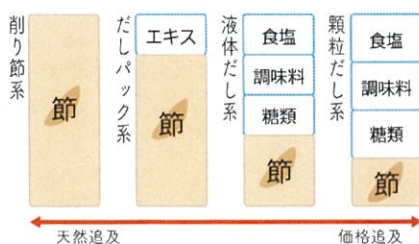
★ 市販のだしの選び方 ★

だし製品は、節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを十分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。

子どもに体験させたい「だし」

= 食塩が添加されていない「だし」

※食品表示「食塩無添加」がおすすめ



＜お店紹介＞

給食で使用している乾物屋「島食品」の紹介です。

削られる前の「かつお節」や、「のり」「昆布」「しいたけ」等様々な商品が置かれています。

お店の中は、かつお節のいい匂いがしますよ！ぜひ、一度行ってみてください。

Instagramアカウント
shimafoods



＜もずく丼＞

離乳食1人、大人2人分

- ・全がゆor軟飯・・・1膳
- ・塩抜きもずく・・・90g
- ・鶏ひき肉・・・50g
- ・にんじん・・・50g (中1/2本)
- ・玉ねぎ・・・60g (1/4個)
- ・ピーマン・・・25g (小1個)
- ・コーン (冷)・・・10g
- ・しょうゆ・・・7.5g
- ・みりん・・・5g
- ・かつおだし汁・・・40cc
- ・片栗粉・・・適量
- ・油・・・適量

【作り方】

- 1 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、コーンは、みじん切り
- 2 鶏ひき肉を炒め、かつおだし汁を入れる
- 3 野菜類を入れやわらかくなるまで煮る
- 4 3にもずくを入れ、味付けする
※最初は調味料1/3量入れ、離乳食用を取り分ける
- 5 残りの調味料を入れ、片栗粉で少しとろみをつける
- 6 ごはんの上のせて完成です！
※大人用には、少ししょうがを入れてもおいしいですよ。
※味付けは調整しながら、好みの味をみつけてください。



11月離乳食献立表



(社福)ベリー福祉会
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

2023年

回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		綿ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
1	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ 大根サラダ 春雨スープ すりおろしりんご	米、鶏肉、大根、 春雨、きゅうり、 しいたけ、小松菜、 りんご	軟飯 鶏肉の煮つけ 大根サラダ 春雨スープ 煮りんご	米、鶏肉、大根、 春雨、きゅうり、 しいたけ、小松菜、 りんご	・ツナおじや (米、ツナ)	
2	木	全がゆ 魚の煮つけ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、じゃが芋、 きゅうり、コーン、 小松菜、豆腐、 オレンジ	軟飯 魚の煮つけ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、じゃが芋、 きゅうり、コーン、 小松菜、豆腐、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
3	金	 文化の日 					
4	土	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつま芋、 ほうれん草、オレンジ	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつま芋、 ほうれん草、オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
6	月	全がゆ 酢鶏 カリカリきゅうり ほうれん草のスープ すりおろしりんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 きゅうり、ほうれん草、 りんご	軟飯 酢鶏 カリカリきゅうり ほうれん草のスープ 煮りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 きゅうり、ほうれん草、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
7	火	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリー炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 にんじん、豆腐、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリー炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 にんじん、豆腐、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
8	水	もずく丼(全がゆ) スティック野菜 冬瓜のみそ汁 バナナ	米、もずく、鶏肉、 コーン、にんじん、 玉ねぎ、冬瓜、ピーマン、 きゅうり、しめじ、バナナ	もずく丼(軟飯) スティック野菜 冬瓜のみそ汁 バナナ	米、もずく、鶏肉、 コーン、にんじん、 玉ねぎ、冬瓜、ピーマン、 きゅうり、しめじ、バナナ	・ふかし芋 (さつま芋)	
9	木	全がゆ 魚の煮つけ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 すりおろし梨	米、白身魚、 にんじん、小松菜、 ツナ、じゃが芋、 わかめ、梨	軟飯 魚の煮つけ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 煮梨	米、白身魚、 にんじん、小松菜、 ツナ、じゃが芋、 わかめ、梨	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
10	金	煮込みスパゲティ 和え物 コーンスープ オレンジ	スパゲティ、鶏肉、 コーン、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、オレンジ	煮込みスパゲティ 和え物 コーンスープ オレンジ	スパゲティ、鶏肉、 コーン、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、オレンジ	・鮭おじや (米、鮭)	
11	土	ゆかりおじや 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ 野菜のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 コーン、しいたけ、 にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ほうれん草、 オレンジ	ゆかりおじや 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ 野菜のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 コーン、しいたけ、 にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、ほうれん草、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
13	月	全がゆ 野菜煮 ポパイサラダ トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 コーン、にんじん、 じゃが芋、グリルピーズ、 ほうれん草、トマト、 鶏肉、オレンジ	軟飯 野菜煮 ポパイサラダ トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 コーン、にんじん、 じゃが芋、グリルピーズ、 ほうれん草、トマト、 鶏肉、オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	
14	火	チヂミ・オムレツ・丼 (全がゆ) パンパンジー 野菜スープ すりおろしりんご	米、鶏肉、ピーマン、 玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、小松菜、 りんご	チヂミ・オムレツ・丼 (軟飯) パンパンジー 野菜スープ 煮りんご	米、鶏肉、ピーマン、 玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、小松菜、 りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
15	水	全がゆ 魚の煮つけ ブロッコリー炒め ほうれん草のみそ汁 すりおろし柿	米、白身魚、 ブロッコリー、にんじん、 ほうれん草、柿	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリー炒め ほうれん草のみそ汁 煮柿	米、白身魚、 ブロッコリー、にんじん、 ほうれん草、柿	・青のりおじや (米、青のり)	



11月離乳食献立表



回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
16	木	全がゆ 手羽元の煮つけ ひじき煮 ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、ひじき、 にんじん、いんげん、 豆腐、オレンジ	軟飯 手羽元の煮つけ ひじき煮 ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、ひじき、 にんじん、いんげん、 豆腐、オレンジ	・にんじんおじや (米、にんじん)	
17	金	全がゆ 鶏肉の煮つけ 和え物 レタスのスープ バナナ	米、鶏肉、トマト、 きゅうり、レタス、 しめじ、パプリカ	軟飯 鶏肉の煮つけ 和え物 レタスのスープ バナナ	米、鶏肉、トマト、 きゅうり、レタス、 しめじ、パプリカ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
18	土	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 オレンジ	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
20	月	全がゆ 魚の煮つけ いんげんソテー もずくのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、いんげん、 玉ねぎ、にんじん、 もずく、豆腐、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ いんげんソテー もずくのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、いんげん、 玉ねぎ、にんじん、 もずく、豆腐、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
21	火	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリルピーズ、 鶏肉、麩、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリルピーズ、 鶏肉、麩、わかめ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
22	水	全がゆ 野菜煮 和え物 ほうれん草スープ オレンジ	米、鶏肉、さつま芋、 玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、 キャベツ、ほうれん草、 コンニャク、オレンジ	軟飯 野菜煮 和え物 ほうれん草スープ オレンジ	米、鶏肉、さつま芋、 玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、 キャベツ、ほうれん草、 コンニャク、オレンジ	・にゅうめん (そうめん、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん)	
23	木	 勤労感謝の日 					
24	金	全がゆ ヌンクー小 挽割納豆 絹ごし豆腐のみそ汁 すりおろし梨	米、鶏肉、大根、 小松菜、にんじん、 納豆、豆腐、 わかめ、梨	軟飯 ヌンクー小 挽割納豆 絹ごし豆腐のみそ汁 煮梨	米、鶏肉、大根、 小松菜、にんじん、 納豆、豆腐、 わかめ、梨	・青のりおじや (米、青のり)	
25	土	スパゲティ煮 スティック野菜 野菜のスープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 きゅうり、しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、 オレンジ	スパゲティ煮 スティック野菜 野菜のスープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 きゅうり、しいたけ、 ほうれん草、キャベツ、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
27	月	全がゆ 豆腐の煮つけ マカロニサラダ 大根のみそ汁 すりおろしりんご	米、豆腐、マカロニ、 きゅうり、コンニャク、大根、 わかめ、りんご	軟飯 島豆腐の 肉みそかけ マカロニサラダ 大根のみそ汁 煮りんご	米、豆腐、マカロニ、 きゅうり、コンニャク、大根、 わかめ、りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
28	火	煮込みうどん かぼちゃ煮 スティックきゅうり バナナ	うどん、鶏肉、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 パプリカ	煮込みうどん かぼちゃ煮 スティックきゅうり バナナ	うどん、鶏肉、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 パプリカ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
29	水	全がゆ 鮭の煮つけ ブロックリーサラダ 秋のけんちん汁 すりおろし柿	米、鮭、ブロックリー、 コンニャク、さつま芋、 にんじん、しめじ、 柿	軟飯 鮭の煮つけ ブロックリーサラダ 秋のけんちん汁 煮柿	米、鮭、ブロックリー、 コンニャク、さつま芋、 にんじん、しめじ、 柿	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
30	木	全がゆ 鶏肉の煮つけ いんげんソテー 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ いんげんソテー 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 オレンジ	・マッシュポテト (じゃが芋)	

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。