



令和7年11月

離乳食メニュー

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(土)	豆乳ココア 鶏肉の照り焼き 丼 チンゲン菜の中華あえ 大根と厚揚げのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 いちごジャム蒸しパン	ミルク 鶏ひきと野菜のあん かけ丼 チンゲン菜のあえも の 大根と豆腐のみそ汁 りんご ミルク いちごジャム蒸しパン	ミルク 鶏ひきと野菜がゆ チ ンゲン菜と大根煮 豆腐のだ し汁 りんご	ミルク 野菜がゆ チンゲン菜 の とろろ煮 豆腐のすり流し すりりんご
2(日)				
3(月)	<文化の日>			
4(火)	牛乳 ごはん なすと豚肉の みそ炒め ブロッコリーのごま 酢あえ 八杯汁 パイン缶 牛乳 野菜ドーナツ	ミルク ごはん なすと鶏ささ みのみそ煮 ブロッコリーの あえもの 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク 野菜ホットケーキ	ミルク 全がゆ なすと鶏ひき 煮 ブロッコリーのあえもの 豆腐とほうれん草のだし汁 バナナ ミルク 野菜ホットケーキ	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
5(水)	牛乳 マーボー豆腐丼 ほう れん草のナムル 中華スー プ りんご 牛乳 あずき蒸しパン	ミルク マーボー豆腐丼 ほう れん草のあえもの はるさめ スープ りんご ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜 煮 ほうれん草の とろろ 大根とにんじんのスープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のす り流し ほうれん草ペースト すりりんご
6(木)	牛乳 パン 白身魚のフリッ ター 小松菜のごまマヨあえ クリームシチュー フルー ツミックス 麦茶 豆おにぎり	ミルク パン 白身魚のムニ エル 小松菜とキャベツあえ ミルクシチュー フルーツミッ クス ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜とキャベツ煮 豆乳シチュー バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
7(金)	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の 揚げ煮 はるさめの中華風サ ラダ 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレー プ	ミルク ごはん 鶏肉と大豆煮 きゅうりと はるさめのあえもの 豆腐となめこのみそ汁 ミル ク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 きゅうりとにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 にんじんペースト
8(土)	豆乳ココア ごはん 凍り豆 腐のふわふわ煮 鶏ささみと ほうれん草のサラダ なすと たまねぎのみそ汁 みかん缶 牛乳 じゃがいもお焼き	ミルク ごはん 凍り豆腐のふ わふわ煮 鶏ささみとほうれ ん草煮 なすとたまねぎのみ そ汁 みかん缶 ミルク 粉ふきいも	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜 煮 ほうれん草とキャベツ煮 なすとたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ ろ煮 キャベツペースト すりりんご
9(日)				
10(月)	牛乳 ごはん 白身魚のチー ズフライ きゅうりの華風サ ラダ 五目みそ汁 オレンジ 牛 乳 スコーン	ミルク ごはん 白身魚のチー ズ焼き きゅうりの華風サラ ダ 五目みそ汁 みかん缶 ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野 菜煮 きゅうりとにんじん煮 なすのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と 野菜煮 にんじんペースト す りりんご
11(火)	牛乳 ごはん 小松菜バー グ パスタサラダ かぼちゃとえ のきのみそ汁 バナナ 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク ごはん 小松菜バー グ パスタと野菜のあえもの かぼちゃとえのきのみそ汁 バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと小松 菜煮 キャベツとにんじん煮 かぼちゃとチンゲン菜のだし 汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと小 松菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
12(水)	豆乳ココア ドライカレー ブ ロッコリーとツナのサラダ 白 菜とわかめのスープ ミルク フルーツかん 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク ケチャップライス ブ ロッコリーとツナあえ 白菜と わかめのスープ フルーツヨーグルト ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 野菜がゆ ブロッコ リーとにんじん煮 白菜スープ バナナヨーグルト	ミルク 野菜がゆ ブロッコ リーペースト 白菜の とろろ すりりんご
13(木)	牛乳 五目ごはん 凍り豆腐 のから揚げ きゅうりとえのき たけのこの物 キャベツとい ものみそ汁 パイン缶 牛乳 かぼちゃの もちもちパン	ミルク 混ぜごはん 凍り豆腐 と野菜煮 きゅうりとえのきの あえもの いもとにんじんの みそ汁 りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜 煮 きゅうりとにんじんのとろ ろ じゃがいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のす り流し じゃがいもペースト すりりんご
14(金)	牛乳 ごはん ポークチャップ じゃが芋きんぴら 豆腐と青 菜のみそ汁 りんご 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ささみと野 菜煮 じゃが芋のコロコロ煮 豆腐と青菜のみそ汁 りんご ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 じゃが芋とにんじん煮 豆 腐と青菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 小松菜ペースト すりりんご
15(土)	豆乳ココア 豚肉のしょうが煮 丼 大根のかまあえ 白 菜とわかめのみそ汁 もも缶 牛乳 のりおにぎり	ミルク 鶏ひきと野菜のあん かけ丼 大根ときゅうりのあえ もの 白菜とわかめのみそ汁 バナナ ミルク のりおにぎり	ミルク 鶏ひきと野菜がゆ 大 根ときゅうり煮 白菜とたまね ぎのだし汁 バナナ	ミルク しらすと野菜がゆ 白 菜ペースト すりりんご
16(日)				
17(月)	牛乳 ごはん さばのカレー 焼き チーズおかかあえ け んちん汁 パイン缶 牛乳 蒸しいも	ミルク ごはん 鮭の とろろ 煮 チーズおかかあえ けん ちん汁 りんご ミルク 蒸しいも	ミルク 全がゆ 鮭の とろろ 煮 チンゲン菜とにんじん煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のと ろろ煮 チンゲン菜ペースト すりりんご



日付	完了期	後期	中期	初期
18(火)	牛乳 ごはん れんこん入りつくね さつまいもマヨサラダ 青菜とたまごのみそ汁 もも缶 牛乳 お好み焼き	ミルク ごはん 豆腐つくね さつまいもとコーンあえ 青菜とたまごのみそ汁 バナナ ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもとにんじん煮 ほうれん草のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐ののりとほうれん草ペースト すりりんご
19(水)	牛乳 きのごあんかけうどんのりおにぎり かぼちゃの天ぷら ブルーベリーヨーグルト 牛乳 フルーツミックス	ミルク きのごあんかけうどんのりおにぎり ゆでかぼちゃ ブルーベリーヨーグルト ミルク みかん缶	ミルク 野菜しらすうどん ゆでかぼちゃ りんごヨーグルト	ミルク 野菜しらすうどん かぼちゃペースト すりりんご
20(木)	牛乳 パン チキンナゲット ゆで野菜 野菜コーンスープ バナナ 牛乳 おやつ雑炊	ミルク パン 鶏ひきバーグ ゆで野菜 野菜コーンスープ バナナ ミルク おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 野菜豆乳スープ バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
21(金)	牛乳 ごはん シュウマイ ビーフン炒め 豆腐と卵のスープ オレンジ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきシュウマイ ビーフン炒め 豆腐と卵のスープ オレンジ ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 ピーマンとにんじん煮 豆腐スープ りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 小松菜ペースト すりりんご
22(土)	豆乳ココア ごはん 肉豆腐 ほうれん草のサラダ なすとわかめのみそ汁 パイン缶 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜煮 ほうれん草とにんじんあえ なすとわかめのみそ汁 りんご ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 なすのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すりりんご
23(日)	<勤労感謝の日>			
24(月)	<振替休日>			
25(火)	牛乳 ごはん 肉団子のケチャップ煮 ミルクポテト・ブロッコリー 大根とあげのすまし汁 みかん缶 牛乳 ココア蒸しケーキ	ミルク ごはん 鶏団子のケチャップ煮 ミルクポテト・ブロッコリー 大根とあげのすまし汁 みかん缶 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 じゃがいもとブロッコリー煮 にんじんのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
26(水)	牛乳 ごはん 納豆のおとし揚げ 切干し大根のサラダ 野菜たっぷりみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク ごはん 納豆とコーンのお焼き 切干し大根の煮もの キャベツとにんじんのみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根ときゅうり煮 キャベツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し 大根ペースト すりりんご
27(木)	牛乳 三色どんぶり キャベツとちくわのあえもの 豆腐ともやしのみそ汁 バナナ 牛乳 さつまいもものあんからめ	ミルク 三色どんぶり キャベツとにんじん煮 豆腐ともやしのみそ汁 バナナ ミルク 蒸しもの	ミルク 野菜がゆ キャベツとにんじん煮 豆腐とチンゲン菜のだし汁 バナナ	ミルク 野菜がゆ キャベツペースト 白身魚ののりとすりりんご
28(金)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め 小松菜のツナあえ じゃがいものすまし汁 りんご 牛乳 ミルクパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 小松菜のツナあえ じゃがいものすまし汁 りんご ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とキャベツ煮 じゃがいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐ののりとじゃがいもペースト すりりんご
29(土)	豆乳ココア ごはん 肉じゃが 白菜のりあえ ほうれん草と豆腐のみそ汁 もも缶 牛乳 マカロニきな粉	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 白菜としらす煮 ほうれん草と豆腐のみそ汁 バナナ ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 白菜としらす煮 青菜と豆腐のみそ汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白菜としらすののりとほうれん草ペースト すりりんご
30(日)				

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声も良く耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今回は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。



★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。



★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まり行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け

準備

身支度



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ ～温かい見守りと声掛け～

食事時の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強いのは、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★食べ物との距離を縮める体験

お手伝いや栽培などを通して食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これなんだろう?」「食べてみたい!」という気持ちを強くします。

野菜をちぎる、きのこを割く、混ぜるなど、簡単なことからお願いしてみましょう。「〇〇ちゃんが混ぜてくれたから、おいしいね!」の一言が魔法の言葉になります。