

令和2年11月分9~11ヵ月（パクパク期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月16日	豚肉の照り焼き 春雨サラダ みそ汁（小松菜・豆腐）	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	バナナ	・おかゆ ・春雨 ・お野菜スナック	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・みかん ・小松菜・バナナ ・きゅうり
4月18日	煮魚 ささみサラダ みそ汁（しめじ・玉ねぎ） 野菜あんかけ しらす和え みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	ヨーグルト	・おかゆ ・ひじきせんべい ・おかゆ ・ひじきせんべい	・赤魚 ・鶏ささみ ・ヨーグルト ・豚肉 ・しらす ・ヨーグルト	・人参・玉ねぎ ・しめじ・ほうれん草 ・大根 ・人参・キャベツ ・ほうれん草 ・玉ねぎ・しめじ
5月19日	炒り豆腐 みかん マカロニケチャップ炒め みそ汁（わかめ・じゃがいも） 炒り豆腐 オレンジ マカロニケチャップ炒め みそ汁（わかめ・じゃがいも）	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	小魚とひじきのおこめせん	・おかゆ・じゃがも ・マンナビスケット ・小魚とひじきのおこめせん ・おかゆ・じゃがも ・マンナビスケット ・小魚とひじきのおこめせん	・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ ・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・小松菜・みかん ・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ ・小松菜・オレンジ ・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・わかめ
6月20日	鶏の甘辛煮 大根サラダ オニオンスープ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ハイハイ	・おかゆ ・ウエハース ・ハイハイ	・鶏肉	・大根・人参 ・きゅうり・小松菜 ・玉ねぎ・ブロッコリー
7月21日	うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・せんべい	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草・ねぎ ・バナナ
9月30日	豚肉のうま煮 小松菜の煮びたし みそ汁（わかめ・大根）	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	バナナ	・おかゆ ・お野菜スナック	・豚肉	・もやし・人参・バナナ ・にら・小松菜 ・大根・わかめ
10月24日	豆腐ハンバーグ ツナ和え オレンジ みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	マンナビスケット	ふかしいも	・おかゆ ・マンナビスケット ・さつまいも	・豚ひき肉 ・豆腐 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・トマト ・しめじ・オレンジ
11月25日	すき焼き風煮 切干し大根サラダ みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	五倍粥 ～軟飯	小魚とひじきのおこめせん	ヨーグルト	・おかゆ ・小魚とひじきのおこめせん	・豚肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参・白菜 ・小松菜・切干し大根 ・大根・ねぎ・ほうれん草
12月26日	高野豆腐のうま煮 ポテトサラダ みそ汁（豆腐）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	オレンジ	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース	・高野豆腐 ・豆腐	・大根・人参 ・玉ねぎ・きゅうり ・にら・オレンジ
13月27日	肉じゃが バナナ 小松菜のお浸し みそ汁（麩） うどん 小松菜のお浸し みかん	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	小松菜とほうれん草のビスケット	・おかゆ・じゃがも ・ひじきせんべい・麩 ・小松菜とほうれん草のビスケット ・うどん ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・鶏肉 ・ヨーグルト	・人参・小松菜 ・玉ねぎ ・バナナ ・小松菜・人参 ・大根・ねぎ ・みかん
14月28日	スパゲティナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲティ	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティ ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
17月	煮魚 ささみサラダ みそ汁（小松菜・麩）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	バナナ	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ・麩	・赤魚 ・鶏ささみ	・人参・大根 ・小松菜 ・バナナ



「よく噛む習慣のすすめ」

噛むことにより様々な効果が期待できます。

1. 肥満を防ぐ
2. 味覚が発達
3. 脳が発達
4. 言葉の発音がはっきり
5. 歯の病気を防ぐ
6. 胃腸の働きが活発に

体の調子を整えるもの



筋肉や血液のもととなるので、赤ちゃんの体の成長を促してくれるものです。主に魚介類や肉類卵、大豆製品に含まれています。