ゆりかごWECしおん保育園
ゆりかごWECせいせん保育園

離乳食だより

令和8年度

	昼食（AM11:00）							備考
	初期〈ペースト〉			中期〈細つぶし〉			後期〈粗つぶし〉	
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
2日（月）	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、さつまいも、人参、ほうれん草） みそ汁	
3日（火）	文化の日							
4日（水）	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	しらす	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、じゃがいも、だいこん、たまねぎ） みそ汁	
5日（木）	おかゆ	かぼちゃ かぶ キャベツ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ かぶ キャベツ	ささみ	軟飯 野菜の煮物 （ささみ、かぼちゃ、かぶ、キャベツ） みそ汁	
6日（金）	おかゆ	さつまいも にんじん ほうれん草	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん ほうれん草	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、さつまいも、にんじん、ほうれん草） みそ汁	
7日（土）	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも ほうれん草 たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、じゃがいも、ほうれん草、たまねぎ） みそ汁	
9日（月）	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 （ささみ、かぼちゃ、はくさい、にんじん） みそ汁	
10日（火）	おかゆ	じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、じゃがいも、たまねぎ、はくさい） みそ汁	
11日（水）	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、かぼちゃ、にんじん、キャベツ） みそ汁	
12日（木）	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ だいこん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 （ささみ、さつまいも、たまねぎ、だいこん） みそ汁	
13日（金）	おかゆ	じゃがいも たまねぎ こまつな	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ こまつな	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、じゃがいも、たまねぎ、こまつな） みそ汁	
14日（土）	おかゆ	かぼちゃ だいこん はくさい	豆腐	おかゆ	かぼちゃ だいこん はくさい	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、かぼちゃ、大根、はくさい） みそ汁	

離乳食中期

食材の種類や食べさせ方

引用
らくらく
あんしん離乳食

○口の動きに注目していろいろな食材に挑戦！

生ザケ、ツナの水煮、納豆、鶏のささみ、卵など、いろいろな種類の主菜が少しずつ食べられるように！離乳食初期で食べなれたものに新しい食材をプラスして、バリエーションを広げましょう。離乳食初期に引き続き、新しい野菜や、食パン・そうめん・うどんなど米がゆ以外の主食も取り入れましょう♪
離乳食を食べさせるときは、食べる量よりも丸のみせずにしっかりモグモグできているかに注目してください。食べ物を次々と押し込むと丸のみしてしまうので注意しましょう。

○食材を増やすときのポイント

☆卵は固ゆでの卵黄からスタート
卵のアレルゲンの多くは卵白に含まれるので、離乳中期の前半は卵黄のみ、慣れたら少しずつ全卵に！
生や半熟だとアレルギーが出やすいためしっかり火を通しましょう。

☆パサつきがちな食材はとろみでサポート
この時期から食べられるようになる鶏ささみや生ザケ、ツナなどはそのままだとパサつきがち。とろみづけなどで食べやすく調理しましょう。

☆混ぜたり単品で食べさせたりさまざまな味の体験を
複数の食材を混ぜた1品を作ったり、野菜を1種類ずつ盛り合わせるなど食材に変化を付けてみましょう！それぞれの食材の味や食感の違いを教えることにもつながります。

○この時期の舌の動き

舌が上下にも動くようになり、少し形のあるもの、下と上あごでつぶしてたべられるように。

○離乳食の食べさせ方

☆ママやパパは赤ちゃんの正面に座り、口の動きをよく見ながら食べさせます
☆口に含んで数秒モグモグしているのを確認し、飲みこんだことを確認してから次を。
☆支えがなくてもベビーチェアに座れるようになったら、背もたれを立てて、赤ちゃんが前にずり落ちないようにベルトで姿勢を安定させてあげましょう。

ゆりかごWECしおん保育園
ゆりかごWECせいせん保育園

離乳食だより

令和8年度

November 11月

	昼食（AM11:00）							
	初期〈ペースト〉			中期〈細つぶし〉			後期〈粗つぶし〉	備考
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
16日（月）	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、かぼちゃ、にんじん、きゃべつ） みそ汁	
17日（火）	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、さつまいも、にんじん、だいこん） みそ汁	
18日（水）	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 にんじん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 （ささみ、じゃがいも、チンゲン菜、にんじん） みそ汁	
19日（木）	おかゆ	さつまいも たまねぎ かぶ	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ かぶ	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、さつまいも、たまねぎ、かぶ） みそ汁	
20日（金）	お弁当日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合もあります。				
21日（土）	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、じゃがいも、はくさい、にんじん） みそ汁	
23日（月）	勤労感謝の日							
24日（火）	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	ささみ	軟飯 野菜の煮物 （ささみ、さつまいも、だいこん、にんじん） みそ汁	
25日（水）	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ） みそ汁	
26日（木）	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	しらす	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、じゃがいも、にんじん、こまつな） みそ汁	
27日（金）	おかゆ	じゃがいも にんじん ほうれん草	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん ほうれん草	ささみ	軟飯 野菜の煮物 （ささみ、じゃがいも、にんじん、ほうれん草） みそ汁	
28日（土）	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の煮物 （豆腐、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ） みそ汁	
30日（月）	おかゆ	さつまいも かぶ キャベツ	しらす	おかゆ	さつまいも かぶ キャベツ	しらす	軟飯 野菜の煮物 （しらす、さつまいも、かぶ、キャベツ） みそ汁	

離乳食後期
食材の形状や食べさせ方

引用
らくらく
あんしん離乳
食

○手づかみ食べや遊びたべが始まるころ

この時期の赤ちゃんは食べることへの興味がどんどん広がり、ママが使ってるスプーンや食べているものに手をのばしてきます。手に持ったものを自分で口に運ぶことは食べる意欲を高めます！スティック野菜など手づかみ食べをしやすいものを出して持たせてみましょう。かと思えば、離乳食を食べることに飽きて「中だるみ」するのもこの時期です。反対に今まで食べなかった子が急に食べだすこともあります。今日食べなかったメニューもしばらく日にちをおいてから出すと、ぺろりと食べてしまうことも！食べない時は形状を見直してみるのも大切です！

○手づかみ食べの進め方

☆最初は力加減が上手にできないので、人参・大根・トーストなどギュッと握ってもつぶれにくいものがおすすめ！
☆スティックの次に挑戦したいのが小判型のお焼き。バナナ程度の固さが目安！
☆もっと器用になるとボール型のおにぎりや肉だんごなども手で持ってひと口ずつかじれるようになります！いろいろな形やサイズのものに挑戦してみましょう♪

11月 食育だより



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節となりました。23日の「勤労感謝の日」は、昔は収
感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。秋はお米や土の中で育つ食材、果物など多くの作物が旬を迎
食材に感謝しつつ旬の味覚を楽しみながら美味しく食べ、よく遊び、よく眠り、寒さに負けない元気な体を

「食事のあいさつ」を大切に♡



「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。
わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。
そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものです。
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はいかがですか。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。
また、食事の終わりには「ごちそうさまでした」と、用意してくれたことへの感謝と食べ物（命）をいただくことへの敬いの気持ちを込めて挨拶ができる習慣を身につけたいですね☆
言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして食事の時間を感じられるようになるため、食事のあいさつをすることは大切です。



命をいただいているということを、食材の生きている姿や変化を見せることで伝えてみましょう。
例えば、食べた後の種は土に植えると芽が出ることや、人参や大根の切り口を水につけると芽吹くことなど、見たり、触れたり、香りをかいだりして自分で感じることで、子どもたちは食材の命を実感することができます。

旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみください。



☆柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり！
食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり！
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。
ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。
ビタミンAは皮膚や体の粘膜（鼻・口・腸など）を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり！
タンニンはポリフェノールの一種です。
タンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。
渋柿の渋い味はこのタンニンによるものです。

これから旬のかぶ



秋から冬にかけて旬を迎える野菜の「かぶ」は、見た目が「鈴」に似ていることから、別の名を「すずな」と言います。七草粥の七草のひとつですね。
白い部分にはご飯などのでんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれているため、胃もたれを緩和する効果があります。葉にはビタミンやカルシウムなど大切な栄養が含まれています。葉がついているものを購入できたら捨てずに食べましょう☆

ヌルヌルが消化を助ける！栄養いっぱいの里芋





人里でとれることから、【さといも(里芋)】と呼ばれるよといわれています。
でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なため便通を改善させる効果があります。
また、筋肉の収縮をスムーズにし、塩分排出を促すカリウムいも類の中で最も多く含んでいます。
特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、胃腸の働きを助けるぬめりも逃さず調理して食べましょう！！

11月8日は「いい歯の日」です　～歯を大切にしましょう～



乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪
「れんこんを食べるとどんな音がする？」「何回噛めたかな？」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと話しながら、噛むことの楽しさを伝えましょう。

○唾液の役割

①消化酵素"アミラーゼ"による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。
②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
③頭のはたらきをよくする
噛むことで脳を刺激します。
④歯並びをよくする
あごの発達を促します。
⑤ことばの発音がはっきりする
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

