



11月のこんだて

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1 土	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	今川焼き	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 今川焼き	玉ねぎ パプリカ ビーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
3 月	文化の日				
4 火	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー クリームスープ 果物缶	牛乳 ごまちゃんすこう	ウインナー さば ヨーグルト さつま揚げ 豆腐 牛乳	米 もちきび カレー粉 バター 油 小麦粉 ごま ラード 砂糖	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 果物缶
5 水	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ オクラのスープ 果物	牛乳 焼きドーナツ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ 大豆 ひじき ウインナー 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 枝豆 マッシュルーム レーズン コーン 果物 パプリカ れんこん オクラ えのき
6 木	麦ご飯 かぼちゃのシチュー 野菜サラダ わかめスープ 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 牛乳 ツナ わかめ 豆腐 卵	米 押麦 バター 砂糖 ごま 小麦粉	南瓜 白菜 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ 長ネギ 果物
7 金	麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤリチー さつま芋のみそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	白身魚 ツナ みそ ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 バター	生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物
8 土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物缶	ぼたぼた焼き	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 コーン きゅうり ほうれん草 果物缶
10 月	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シュウマイ 中華スープ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	豚肉 豆腐シュウマイ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン バター	ビーマン 人参 えのき 大根の葉 果物
11 火	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 果物缶	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 豚ミンチ ひじき	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 押麦	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 椎茸 果物缶
12 水	中華丼 春雨のごまマヨあえ きのこのスープ 果物缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 片栗粉 春雨 ごま バウムクーヘン	白菜 人参 椎茸 チンゲン菜 生姜 きゅうり コーン しめじ えのき 大根の葉 果物缶
13 木	お弁当会	牛乳 大学芋	牛乳	油 砂糖 さつま芋 ごま	
14 金	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 ミートローフ フライドポテト お花魁のすまし汁 フルーツ盛り	牛乳 サーターアングダー	卵 のり 合挽肉 大豆 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花魁 小麦粉 ケーキミックス	人参 椎茸 れんこん 絹さや 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー にんにく みつば 果物
15 土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え 豆腐のスープ 果物缶	たい焼き	牛肉 ささみ 豆腐	米 押麦 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま たい焼き	姜 キャベツ にんにく コーン 大根葉 果物 缶
17 月	麦ご飯 鶏のゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 押麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶
18 火	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物	牛乳 鮭とわかめおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ チーズ あおさ 鮭 わかめ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 ごま 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり ブロッコリー パプリカ かぶ コーン 果物
19 水	もずく丼 青菜の納豆あえ けんちん汁 果物	牛乳 ドームケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 のり 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 ドームケーキ	生姜 ビーマン パプリカ コーン 人参 大根 椎茸 大根の葉 小松菜 果物
20 木	あわご飯 鮭ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のみそ汁 果物	牛乳 ちんびん	豚ミンチ 車麩 ひじき ウインナー みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター 油 ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 しめじ 大根の葉 果物
21 金	麦ご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ハム 牛乳 チーズ	米 押麦 油 片栗粉 ケーキミックス マヨドレ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物 パセリ
22 土	チャーハン 春雨中華あえ わかめスープ 果物缶	おかき	ウインナー ささみ わかめ 豆腐	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま おかき	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ コーン 果物缶
24 月	振替休日				
25 火	あわご飯 チキン南蛮(オーロラソース) 青菜のチャンプルー 大根のみそ汁 果物 缶	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 マヨドレ 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ 果物缶
26 水	タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 ちょぼちょぼクッキー	合挽きミンチ チーズ 大豆ミンチ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま ごま油 クッキー	玉ねぎ にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物
27 木	お弁当会	牛乳 アメリカンドッグ	卵 牛乳 おさかなソーセージ	油 ケーキミックス	
28 金	☆お誕生日会☆ コーンライス チキンナゲット 春雨サラダ ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー	米 押麦 バター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト 果物
29 土	ホイコーロー丼 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物缶	星たべよ	豚肉 みそ	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ 星たべよ	キャベツ 人参 ビーマン パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

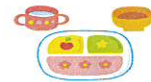
令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			さつま芋 南瓜 白菜
3	文化の日			
月				
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 南瓜 白菜
5	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののりとろ煮 オクラのすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののりとろ煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 果物			じゃが芋 わかめ 豆腐
6	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり トマト 人参 果物			鮭 冬瓜 オクラ
7	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ さつま芋 果物			ささみ 人参 チンゲン菜
8	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			鶏ミンチ オクラ 大根
10	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 じゃが芋 果物			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
11	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 チンゲン菜 人参 さつま芋 キャベツ 果物			しらす きゅうり わかめ
12	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 きゅうり 白菜 人参 果物			しらす 人参 ブロッコリー
13	 お弁当会 			野菜おじや
木				ささみ 人参 小松菜
14	10倍粥 しらすとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 大根 トマト 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
15	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 人参 きゅうり 豆腐 果物			白身魚 きゃべつ ほうれん草



※ 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。





離乳食献立表<その2>

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7～11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
18	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
19	10倍粥 トマトときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
20	10倍粥 豆腐と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
21	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とインゲンのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とインゲンの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
22	10倍粥 さつまいもと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつまいもと玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつまいもと玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
23	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ さつまいも 玉ねぎ きゅうり 果物			ささみ 南瓜 小松菜
24	振替休日			
25	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
26	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
27	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 トマト ほうれん草 レタス 果物			さつまいも 南瓜 白菜
28	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 キャベツとさつまいものつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 キャベツとさつまいもの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
30	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす 大根 オクラ

※ 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。



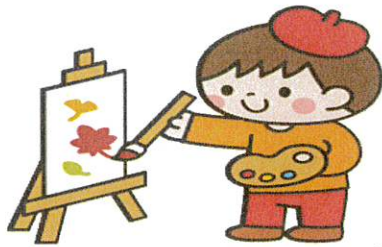
好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。





11月の食育だより

令和7年11月 社会福祉法人むつみ福祉会

寒さが増すこれからの季節は、体を温める根菜類やビタミン豊富な果物で風邪に負けない体づくりを心がけましょう。また、感染症が流行しやすい時期でもあります。食事前の手洗いを徹底し、家庭でもご協力をお願い致します。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



11.8

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることは、あごの発育を促し、虫歯の予防にもつながります。食事後はしっかりと歯磨きを行い、健康な歯を保つ習慣を身につけましょう！家庭でも保護者が仕上げ磨きを手伝うことが大切です。また、よく噛む食材を使用する、甘いものの摂取を控えるなど、口腔ケアのサポートを心がけましょう。



正しい姿勢で食べよう

食事のときは、背筋を伸ばして椅子にしっかり座りましょう。机と体の間はこぶし1つ分あけ、両足はしっかり床につけることがポイントです。足が床につかない場合は、踏み台を使うと安心です。正しい姿勢で食べると、よく噛めて消化もよくなります。ご家庭でも「背すじを伸ばしてね」と声をかけてあげてください。

