

令和6年度 10月離乳食献立表前半(中期食)



西秋留保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	5倍粥 カレイとほうれん草の合わせ煮 大根と人参のコロコロ煮 出汁スープ(かぼちゃ) バナナ	煮込みうどん(鮭・玉ねぎ)	こめ うどん	カレイ 鮭	ほうれん草 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ
2 水	5倍粥 しらすとキャベツのとりみ煮 大根とかぼちゃの出汁煮 出汁スープ(豆腐) バナナ	おじや(ツナ・キャベツ)	こめ 片栗粉	しらす ツナ 豆腐	キャベツ 大根 かぼちゃ 小松菜 人参
3 木	5倍粥 鶏ひき肉とブロッコリーのとりみ煮 人参とキャベツの合わせ煮 出汁スープ(玉ねぎ) バナナ	おじや(ツナ・かぼちゃ)	こめ さつまいも 片栗粉	鶏ひき肉 ツナ	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 かぼちゃ
4 金	5倍粥 ツナと大根の出汁煮 ブロッコリーと玉ねぎの合わせ煮 出汁スープ(さつまいも) バナナ	にゅうめん(しらす・キャベツ)	こめ さつまいも そうめん	ツナ しらす	大根 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ
5 土	煮込みうどん(人参・玉ねぎ) カレイのみぞれ煮 かぼちゃとさつまいものコロコロ煮 バナナ	おじや(ツナ・小松菜)	うどん さつまいも こめ	カレイ ツナ	人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ 小松菜
7 月	5倍粥 鮭とかぼちゃの合わせ煮 玉ねぎと小松菜の出汁煮 出汁スープ(キャベツ) バナナ	おじや(豆腐・キャベツ)	こめ じゃがいも	鮭 豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参
8 火	5倍粥 ささみとキャベツのとりみ煮 大根と人参のコロコロ煮 出汁スープ(玉ねぎ) バナナ	煮込みうどん(しらす・ほうれん草)	こめ うどん 片栗粉 さつまいも	ささみ しらす	キャベツ 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草
9 水	5倍粥 しらすと人参のとりみ煮 さつまいもとほうれん草の合わせ煮 出汁スープ(玉ねぎ) バナナ	おじや(ささみ・小松菜)	こめ 片栗粉 さつまいも	しらす ささみ	人参 ほうれん草 大根 小松菜 玉ねぎ
10 木	5倍粥 カレイとブロッコリーの出汁煮 玉ねぎとほうれん草の合わせ煮 出汁スープ(キャベツ) バナナ	おじや(鮭:大根)	こめ じゃがいも	カレイ 鮭	ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 大根
11 金	5倍粥 豆腐とひき肉のとりみ煮 キャベツとほうれん草の出汁煮 出汁スープ(じゃがいも) バナナ	にゅうめん(ツナ・小松菜)	こめ じゃがいも そうめん	豆腐 ツナ	大根 キャベツ ほうれん草 人参 小松菜
12 土	煮込みうどん カレイの出汁煮 じゃが芋とかぼちゃのコロコロ煮 出汁スープ(ほうれん草) バナナ	おじや(ツナ・人参)	こめ じゃがいも さつまいも	カレイ ツナ	かぼちゃ ほうれん草 大根 人参
15 火	5倍粥 ツナとキャベツの合わせ煮 大根とブロッコリー出汁煮 出汁スープ(ほうれん草) バナナ	煮込みうどん(ささみ・玉ねぎ)	こめ うどん さつまいも	ツナ ささみ	キャベツ 大根 ブロッコリー ほうれん草 人参 玉ねぎ
16 水	5倍粥 カレイと玉ねぎの合わせ煮 かぼちゃと人参の出汁煮 出汁スープ(豆腐) バナナ	おじや(しらす・キャベツ)	こめ じゃがいも	カレイ しらす 豆腐	玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 大根

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。



離乳食の役割

・かむ力がつきます
液状の食べ物を飲み込むことから始まる離乳食ですが、やがて舌や歯ぐきで食べ物をつぶせるようになり、12～18か月ごろには歯ぐきでかめるようになります。そしゃくを覚えていくことで消化吸収がよくなると言われています。離乳食は、かむ力をつける最初のステップといえます。

・食べることの楽しさを知ります
食事は単に栄養を補給するだけでなく「楽しみ」の時間でもあります。家族の一員として、みんなとコミュニケーションをとりながら、楽しい雰囲気ですることで食べることの意欲が育っていきます。たとえあまり食べないときがあってもあせらず無理に強いないことも大切です。

