

# 令和6年度 10月離乳食献立表前半(後期食)



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	軟飯 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 みそ汁(かぼちゃ) 人参スティック バナナ	煮込みうどん(鮭・玉ねぎ) 大根スティック	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	軟飯 しらすとキャベツののろみ煮 大根とかぼちゃの出汁煮 みそ汁(豆腐) 人参スティック バナナ	おじや(ツナ・キャベツ) 大根スティック	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	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーののろみ煮 人参とキャベツの合わせ煮 みそ汁(玉ねぎ) 大根スティック バナナ	おじや(ツナ・かぼちゃ) さつまいもスティック	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	軟飯 ツナと大根の出汁煮 ブロッコリーと玉ねぎの合わせ煮 みそ汁(さつまいも) 人参スティック バナナ	にゅうめん(しらす・キャベツ) 大根スティック	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 大根スティック 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) 人参スティック	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	軟飯 鮭とかぼちゃのおやき 玉ねぎと小松菜の出汁煮 みそ汁(キャベツ) じゃが芋スティック バナナ	おじや(豆腐・キャベツ) 人参スティック	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	軟飯 ささみとキャベツののろみ煮 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(玉ねぎ) さつまいもスティック バナナ	煮込みうどん(しらす・ほうれん草) 大根スティック	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	軟飯 しらすと人参ののろみ煮 さつまいもとほうれん草の合わせ煮 みそ汁(玉ねぎ) 大根スティック バナナ	おじや(ささみ・小松菜) 人参スティック	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	軟飯 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 みそ汁(キャベツ) 人参スティック バナナ	おじや(鮭:大根) じゃが芋スティック	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	軟飯 豆腐ハンバーグ(大根おろし) きゃべつとほうれん草の出汁煮 みそ汁(じゃがいも) 人参スティック バナナ	にゅうめん(ツナ・小松菜) 大根スティック	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 みそ汁(ほうれん草) 大根スティック バナナ	おじや(ツナ・人参) さつまいもスティック	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	軟飯 ツナとキャベツの合わせ煮 大根とブロッコリー出汁煮 みそ汁(ほうれん草) 人参スティック バナナ	煮込みうどん(ささみ・玉ねぎ) さつまいもスティック	こめ うどん さつまいも	ささみ ツナ	キャベツ 大根 ブロッコリー ほうれん草 人参 玉ねぎ
16 水	軟飯 カレイと玉ねぎの合わせ煮 かぼちゃと人参の茶巾 みそ汁(豆腐) じゃが芋スティック バナナ	おじや(しらす・キャベツ) 大根スティック	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によって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。

