


10月離乳食献立

(中期食・後半)

令和3年9月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
旬の食材 新米、さつまいも、ごぼう、れんこん きのこと類、鮭、さんま、柿、栗 りんごなど				1 5倍がゆ ささみとほぐし煮 納豆和え 玉ねぎのスープ
4 5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 きゅうりのくずし煮 玉ねぎのスープ	5 5倍がゆ 白身魚の人参あんかけ チンゲン菜の煮浸し 豆腐のスープ	6 5倍がゆ ささみと里芋の煮物 きゃべつの煮浸し 人参のスープ	7 5倍がゆ 鮭のあんかけ煮 大根の煮物 きゃべつのスープ	8 5倍がゆ 鮭のそぼろ煮 チンゲン菜の煮浸し 白菜のスープ
11 5倍がゆ 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 豆腐のスープ	12 5倍がゆ ささみのあんかけ煮 きゅうりのくずし煮 豆乳スープ	13 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 納豆和え 大根のスープ	14 5倍がゆ 白身魚のほぐし煮 じゃがいもの煮物 人参のスープ	15 5倍がゆ きゃべつのそぼろ煮 ブロccoliのくずし煮 玉ねぎのスープ
18 5倍がゆ ささみのりんご煮 きゃべつの煮浸し かぼちゃのスープ	19 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 大根の煮物 人参のスープ	20 5倍がゆ 里芋としらすの煮物 ほうれん草の煮浸し 豆腐のスープ	21 5倍がゆ 白身魚のおろし煮 おからの煮物 玉ねぎのスープ	22 お弁当の日 
25 5倍がゆ ピーマンのそぼろ煮 小松菜の煮浸し かぶのスープ	26 煮込みうどん 鮭のあんかけ煮 さつまいもの煮物	27 5倍がゆ ささみのほぐし煮 かぶときゅうりのくずし煮 大根のスープ	28 5倍がゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の白和え 人参のスープ	29 軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し かぼちゃのスープ

<硬さの目安>

子どもが舌で食べものをつぶせるくらい
(大人が指で簡単につぶせるくらい)

<口の中の動き>

舌が少し前に出せるようになります。
唇を閉じて、飲み込めるようになります。

<形状>

- ・魚はゆでてから1~2mmにほぐします。
- ・鶏ささみはゆでてからほぐし、1~2mmにほぐします。
- ・野菜類は、5mm~1cm角にします。



モグモグ
上手に食べるよ



10月22日(金)

全クラスお弁当の日です。
準備をお願いします。



少しずつ食材を大きくしましょう

あまり小さすぎると舌で潰す練習になりません。



発達に合った硬さの食材をあげましょう

舌で潰せない硬さのものを与えると「丸のみ」を覚えてしまいます。無理せず離乳食を進めることが噛む力を育てます。

大きめに切って煮る

野菜などは初めから細かく切らず、**大きめに切って煮ると軟らかくなりやすい**です。
軟らかくなってから切り分けます。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。



10月離乳食献立



(後期食)

令和3年9月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
旬の食材 新米、さつまいも、ごぼう、れんこん きのこと類、鮭、さんま、柿、栗 りんごなど				1 軟飯 ささみのほぐし煮 納豆和え スティック野菜煮 たまねぎのみそ汁
4 軟飯 野菜入りつくね きゅうりの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	5 軟飯 白身魚の人参あんかけ チンゲン菜の和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	6 軟飯 ささみと里芋の煮物 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	7 軟飯 鮭のあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	8 軟飯 お麩バーグ チンゲン菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁
11 軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	12 食パン ささみのあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆乳スープ	13 軟飯 白身魚のあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 大根のみそ汁	14 軟飯 白身魚のほぐし煮 じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	15 軟飯 きゃべつ入りつくね ブロccoliの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁
18 軟飯 ささみのりんご煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	19 軟飯 白身魚のあんかけ煮 大根の煮物 スティック野菜煮 人参のスープ	20 軟飯 しらす入り里芋おやき ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 豆腐のスープ	21 軟飯 白身魚のおろし煮 おからの煮物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	22 お弁当の日
25 軟飯 ピーマン入りつくね 小松菜の和え物 スティック野菜煮 かぶのみそ汁	26 煮込みうどん 鮭のあんかけ煮 さつまいもスティック	27 軟飯 ささみのほぐし煮 かぶときゅうりの和え物 スティック野菜煮 大根のみそ汁	28 軟飯 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の白和え スティック野菜煮 人参のスープ	29 食パン 豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのスープ

<硬さの目安>

バナナ程度の硬さ

<口の中の動き>

舌を前後に・上下・左右に動かし、
歯ぐきでつぶして食べます。

<形状>

1cm角程度にします。

大きくやわらかいものを前歯でかじり取って食べるようにしましょう。



手づかみで上手に食べてるよ!



10月22日(金)

全クラスお弁当の日です。
準備をお願いします。



～食材本来の味を大切に～

離乳食後半になってくると、だんだん大人の食事に近いものが食べられるようになり、メニューの幅も広がってくる頃です。しかし赤ちゃんの内臓機能はまだ未熟なので、大人と同じ味付けでは幼い体に負担がかかってしまいます。

幼い頃から濃い味に慣れてしまわないように、だしのきいた煮物やおひたしなど、食材の持ち味を生かした食材本来の味を教えましょう。



☆☆さつまいもを使ったメニュー☆☆

さつまいものおやき

(材料)

さつまいも・・・30g
 にんじん・・・5g
 粉チーズ・・・5g
 片栗粉・・・8g

(作り方)

- ①さつまいもとにんじんは小さく切り、やわらかくゆでてつぶす。
- ②ポウルに①と粉チーズ、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③②を食べやすい大きさに丸めてトースターで焼く。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。
 ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。