



# 10月離乳食献立



(後期食)

令和5年9月29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
2 5分がゆ(軟飯) ささみのりんごソース煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	3 5分がゆ(軟飯) 魚の煮付け ほうれん草の白和え スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	4 5分がゆ(軟飯) 鶏つくね 納豆和え 大根の煮物 里芋のみそ汁	5 5分がゆ(軟飯) ささみの煮付け チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 さつまいものスープ	6 5分がゆ(軟飯) 魚の人参あんかけ きゃべつのお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁
9 <b>スポーツの日</b> 	10 煮込みうどん 豆腐ハンバーグ 大根の煮物	11 5分がゆ(軟飯) 野菜入り鶏団子 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 麩のみそ汁	12 5分がゆ(軟飯) 魚のあんかけ煮 糸うりの和え物 さつまい煮 玉ねぎのみそ汁	13 5分がゆ(軟飯) ささみのあんかけ煮 三色和え スティック野菜煮 かぶのみそ汁
16 食パン ささみの玉ねぎソース きゅうりの煮物 スティック野菜煮 トマトのスープ	17 5分がゆ(軟飯) 魚のほぐし煮 納豆和え スティック野菜煮 白菜のみそ汁	18 5分がゆ(軟飯) 里芋おやき きゃべつのお浸し スティック野菜煮 豆腐のスープ	19 5分がゆ(軟飯) 白身魚のおろし煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	20 <b>お弁当の日</b> 
23 あんかけ丼 きゃべつのお浸し かぼちゃの煮物	24 さつまいがゆ 魚の煮付け 人参サラダ スティック野菜煮 ほうれん草のスープ	25 5分がゆ(軟飯) 鶏つくね おからサラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁	26 5分がゆ(軟飯) 魚の人参あんかけ きゃべつのお浸し スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	27 青のりがゆ 魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
30 食パン ささみのほぐし煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 豆乳スープ	31 大根がゆ 鶏だんごの豆乳煮 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	<b>旬の食材</b> 新米、さつまいも、ごぼう、れんこん、かぶ、 きのこと類、鮭、さんま、りんご、柿、栗、豆類など 		

**ストロー飲みはコップ飲みが  
上達してから!!!**

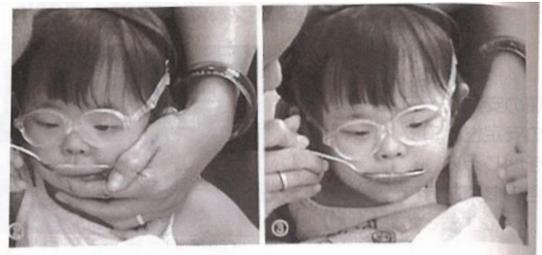
**コップ飲みは、口の機能に重要な動作**

スプーンを横向きにして練習し、  
唇の力がついてきたらコップ飲みの  
練習をしましょう。

(食べる機能よりも飲む機能の方が  
発達が遅れているそうです)



**スプーンやれんげを使った  
水分摂取の練習**



手づかみで上手に食べるよ!



**10月20日(金)**  
**全クラスお弁当の日です。**  
 準備をお願いいたします。

※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 5分がゆ ささみのりんごソース煮 きゃべつの煮浸し 豆腐のスープ	3 5分がゆ 魚の煮付け ほうれん草の白和え 玉ねぎのスープ	4 5分がゆ 大根のそぼろ煮 きゅうりの煮物 里芋のスープ	5 5分がゆ ささみの煮付け チンゲン菜の煮浸し さつまいものスープ	6 5分がゆ 魚の人参あんかけ きゃべつの煮物 かぼちゃのスープ
9 <b>スポーツの日</b> 	10 煮込みうどん 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物	11 5分がゆ 野菜のそぼろあんかけ ブロッコリーの煮物 麩のスープ	12 5分がゆ 魚のあんかけ煮 さつま芋煮 玉ねぎのスープ	13 5分がゆ ささみのあんかけ煮 野菜の煮浸し かぶのスープ
16 パン粥 ささみの玉ねぎソース きゅうりの煮物 トマトのスープ	17 5分がゆ 魚のほぐし煮 納豆和え 白菜のスープ	18 5分がゆ 里芋おやき きゃべつのスープ煮 豆腐のスープ	19 5分がゆ 白身魚のおろし煮 さつまいも煮 きゃべつのスープ	20 <b>お弁当の日</b> 
23 あんかけ丼 きゃべつの煮浸し かぼちゃの煮物	24 さつま芋がゆ 魚の煮付け 人参の煮物 ほうれん草のスープ	25 5分がゆ 鶏そぼろ煮 おからの煮物 大根のスープ	26 5分がゆ 魚の人参あんかけ きゃべつの煮物 小松菜のスープ	27 青のりがゆ 魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 豆腐のスープ
30 パン粥 ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し 豆乳スープ	31 大根がゆ 鶏の豆乳煮 ブロッコリーの煮物 豆腐のスープ	<b>旬の食材</b> 新米、さつまいも、ごぼう、れんこん、かぶ、きのこ類、鮭、さんま、りんご、柿、栗、豆類など 		

<硬さの目安>

- ・歯ぐきで押しつぶせる硬さ (指でつぶせるバナナ位が目安)

<口の中の動き>

- ・舌や下あごを前後・上下・左右に動かせるようになります。

<形状>

- ・鶏肉はやわらかくゆで、1~2mmくらいにほぐします。
- ・鶏ひき肉は、1cmほどの団子状にしてみましょう。  
この時、片栗粉も一緒に入れると食べやすいですよ。
- ・魚はやわらかくゆで、5~8mm角位にほぐします。
- ・野菜類は5mm角から始めて、慣れてきたら7~8mm角にします。

この頃は、食べることへの興味が増してくる時期です。

そろそろ**手づかみ食べ**も始まり、手に持ったものを自分で口に運べるようになっていきますので、手づかみメニューを用意しましょう。赤ちゃん用の取り皿に**野菜スティック**など少量ずつ取り分けていくのがおすすめです。

**前歯で「ひと口分」をかじり取る練習**をしてみましょう!!



肉や魚はゆですぎると、パサパサして硬くなるので沸騰したお湯にいれ、再び沸騰したらふたをして火を止め、そのまま10分放置するとしっとり出来上がります。



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