



10月離乳食献立



(後期食)

令和6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
	1 ごはん 白身魚の磯辺煮 きゃべつのサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	2 ごはん ささみのほぐし煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	3 ごはん 鮭の煮付け さつま芋サラダ 高野豆腐煮 たまねぎのみそ汁	4 ごはん 豆腐入りつくね 納豆和え スティック野菜煮 人参のみそ汁
7 野菜たっぷりうどん 鶏つくね 大根サラダ	8 ごはん 白身魚のほぐし煮 ひじきと小松菜の煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	9 ごはん ささみのあんかけ煮 きゃべつの煮物 スティック野菜煮 たまねぎのみそ汁	10 納豆ごはん 白身魚のトマト煮 ほうれん草のサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	11 ごはん ピーマン入りつくね ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
14 スポーツの日 	15 ごはん 白身魚のおろし煮 納豆和え スティック野菜煮 白菜のみそ汁	16 ごはん ささみのほぐし煮 きゅうりの和え物 人参のみそ汁	17 人参ごはん 野菜入り団子 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 里芋のみそ汁	18 お弁当の日 
21 食パン ハンバーグ 人参サラダ スティック野菜煮 豆乳スープ	22 ごはん 鮭の野菜あんかけ煮 おからサラダ スティック野菜煮 野菜スープ	23 人参ごはん ささみのあんかけ煮 さつま芋サラダ スティック野菜煮 たまねぎのスープ	24 ごはん 白身魚のほぐし煮 大根の煮物 スティック野菜煮 野菜たっぷりみそ汁	25 ごはん 里芋入りつくね ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁
28 ごはん 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	29 ごはん ささみのほぐし煮 大根サラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	30 ごはん 白身魚のほぐし煮 きゅうりの和え物 スティック野菜煮 大根のみそ汁	31 ごはん ささみとさつまいもの煮物 納豆サラダ スティック野菜煮 かぶのみそ汁	

10月の旬の食材

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



～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。



※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。