

10月離乳食献立

(後期食)

令和7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
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		1 食パン 鶏ささみのあんかけ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	2 軟飯 白身魚の煮つけ 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	3 軟飯 鶏ささみのトマト煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁
6 軟飯 鮭の煮付け きゃべつの和え物 スティック野菜煮 高野豆腐のみそ汁	7 軟飯 鶏つくね さつまいもサラダ スティック野菜煮 春雨スープ	8 軟飯 白身魚のおろし煮 納豆サラダ じゃがいも煮 豆腐のみそ汁	9 軟飯 鶏ささみのあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のスープ	10 軟飯 白身魚のあんかけ煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 なすのみそ汁
13 スポーツの日 	14 そぼろあんかけ丼 きゃべつの和え物 かぼちゃ煮	15 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	16 ふりかけおにぎり 鶏ささみのあんかけ煮 コロコロサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	17 軟飯 鮭の野菜あんかけ きゅうりの煮物 スティック野菜煮 麩のスープ
20 軟飯 白身魚の煮付け 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	21 軟飯 鶏ささみとさつまいも煮 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 軟飯 白身魚のあんかけ煮 白菜のお浸し スティック野菜煮 大根のみそ汁	23 軟飯 鶏つくねのトマト煮 きゃべつのサラダ スティック野菜煮 パンプキンスープ	24 軟飯 鮭のあんかけ煮 ブロッコリーサラダ かぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁
27 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 豆乳みそ汁	28 納豆ごはん 鶏つくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	29 軟飯 白身魚の人参あんかけ かぶの煮物 スティック野菜煮 白菜のみそ汁	30 軟飯 マカロニの豆乳グラタン 里芋の煮物 スティック野菜煮 春雨のスープ	31 お弁当の日 

<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。



☆☆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・・・2g
 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ボウルに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。



※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。



10月31日(金)

全クラスお弁当の日です。
 準備をお願いいたします。