



離乳後期献立表



令和元年 10月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
1	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 木綿豆腐 いんげん じゃがいも にんじん ブロッコリー みそ
2	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 白身魚と根菜の煮物 しいたけのすまし汁	蒸しかぼちゃ	精白米 昆布だし 白身魚 里いも にんじん ほうれん草 しいたけ 醤油 かぼちゃ
3	木	赤ちゃん用お菓子	大豆と野菜の煮込みうどん たまねぎのみそ汁	ミルクフレンチトースト	うどん 昆布だし 大豆水煮 大根 キャベツ にんじん たまねぎ みそ 食パン 牛乳 砂糖
4	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏肉とひじきの煮物 いんげんのスープ	蒸しにんじん	精白米 昆布だし 鶏ひき肉 干しひじき にんじん じゃがいも いんげん 塩
5	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし しらす 大根 もやし にんじん バナナ
7	月	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
8	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 木綿豆腐 いんげん じゃがいも にんじん ブロッコリー みそ
9	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 白身魚と野菜の煮物 えのきのすまし汁	蒸しかぼちゃ	精白米 昆布だし 白身魚 さやいんげん たまねぎ じゃがいも えのき 醤油 かぼちゃ
10	木	赤ちゃん用お菓子	ささみと野菜の煮込みうどん キャベツのミルクスープ	スティックパン	うどん 昆布だし 鶏ささみ アスパラ たまねぎ にんじん キャベツ 牛乳 塩 食パン
11	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 しらすと野菜の煮物 かぼちゃのすまし汁	蒸しにんじん	精白米 昆布だし しらす 大根 にんじん じゃがいも かぼちゃ 醤油
12	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚肉と野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし 豚ひき肉 コーン たまねぎ きゅうり
15	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
16	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 昆布だし 木綿豆腐 いんげん じゃがいも にんじん ブロッコリー みそ かぼちゃ
17	木	赤ちゃん用お菓子	豚肉と野菜の煮込みうどん じゃがいものスープ	ミルクフレンチトースト	うどん 昆布だし 豚ひき肉 ブロッコリー たまねぎ にんじん じゃがいも 塩 食パン 牛乳 砂糖
18	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏肉と切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 鶏ひき肉 切り干し大根 にんじん じゃがいも なす みそ
19	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし しらす 小松菜 たまねぎ じゃがいも バナナ
21	月	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
22	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのミルクスープ	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 木綿豆腐 いんげん じゃがいも にんじん ブロッコリー 牛乳 塩
23	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 ツナと野菜の煮物 白菜のみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 昆布だし ツナ缶 にんじん キャベツ たまねぎ 白菜 みそ かぼちゃ
24	木	赤ちゃん用お菓子	ささみと野菜の煮込みうどん トマトスープ	スティックパン	うどん 昆布だし 鶏ささみ コーン たまねぎ じゃがいも トマト 塩 食パン
25	金	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜のすまし汁	バナナヨーグルト	精白米 昆布だし 豚ひき肉 里いも たまねぎ にんじん チンゲン菜 醤油 バナナ ヨーグルト
26	土	赤ちゃん用お菓子	軟飯 しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 昆布だし しらす たまねぎ じゃがいも ブロッコリー パナ
28	月	赤ちゃん用お菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
29	火	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しじゃがいも	精白米 昆布だし 木綿豆腐 いんげん じゃがいも にんじん ブロッコリー みそ
30	水	赤ちゃん用お菓子	軟飯 白身魚と野菜の煮物 にんじんのミルクスープ	蒸しかぼちゃ	精白米 昆布だし 白身魚 アスパラ たまねぎ じゃがいも にんじん 牛乳 塩 かぼちゃ
31	木	赤ちゃん用お菓子	軟飯 豚肉と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁	きな粉フレンチトースト	精白米 昆布だし 豚ひき肉 キャベツ コーン たまねぎ じゃがいも みそ 食パン 牛乳 きな粉 砂糖

※子どもたちの成長スピードによっては、献立を変更することがあります。(例：きゅうりスティック→蒸しさつまいも)

※午前おやつは、登園時間や朝食の時間等、個々の食事リズムによって提供しない場合もございます。ご了承ください。

☆手づかみ食べがはじまります☆

もう、お家でも手を使い始めたころでしょうか。そろそろ食べ物に手を伸ばす時期ですね。手づかみ食べは手で持ったものを口を持っていく練習にもなり、フォークやスプーンを使う前段階でもあります。ただ、手づかみ食べを嫌がる赤ちゃんもいるので、無理強いはいしないでください。家族と楽しく食事ができるように心がけましょう。