

10月の離乳食献立

さくら保育園

園長印

離乳食だより



日	曜	主食	副食(中期)7~8ヶ月ごろ モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
1	火	おかゆ	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ
2	水	おかゆ	豆腐のくず煮	野菜スープ	豆腐のくず煮	野菜スープ
3	木	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	ほうれん草のスープ	鶏肉のそぼろ煮	ほうれん草のスープ
4	金	おかゆ	豆腐のくず煮	じゃがいもの煮物	豆腐のくず煮	じゃがいもの煮物
7	月	おかゆ	白身魚の出し煮	みそスープ	白身魚の出し煮	みそスープ
8	火	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	さつまいもの煮物	鶏肉のそぼろ煮	さつまいもの煮物
9	水	おかゆ	キャベツ煮	のっぺ汁	キャベツ煮	のっぺ汁
10	木	おかゆ	野菜と豆腐煮	みそスープ	野菜と豆腐煮	みそスープ
11	金	おかゆ	煮魚	みそスープ	煮魚	みそスープ
15	火	おかゆ	豆腐のみそ煮	野菜スープ	豆腐のみそ煮	野菜スープ
16	水	おかゆ	白身魚のトマト煮	野菜スープ	白身魚のトマト煮	野菜スープ
17	木	おかゆ	鶏肉とトマト煮	つぶしバナナ	鶏肉とトマト煮	バナナ
18	金	おかゆ	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ	鶏肉のスープ煮	バナナ
21	月	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
23	水	おかゆ	白身魚のだし煮	野菜スープ	白身魚のだし煮	野菜スープ
24	木	おかゆ	豆腐のくず煮	みそスープ	豆腐のくず煮	みそスープ
25	金	おかゆ	白身魚のトマト煮	野菜スープ	白身魚のトマト煮	野菜スープ
28	月	おかゆ	鶏肉と大根の煮物	野菜スープ	鶏肉と大根の煮物	野菜スープ
29	火	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	キャベツの煮びたし	鶏肉のそぼろ煮	キャベツの煮びたし
30	水	おかゆ	野菜煮	鶏肉の出し煮	野菜煮	鶏肉の出し煮
31	木	おかゆ	白身魚のくず煮	サツマイモスープ	白身魚のくず煮	サツマイモスープ

※ 仕入れ状況によりメニューの変更がありますのでご了承ください。

手づかみ食べのポイント

- ◆ **手づかみ食べのできる食事に**
 - ・ ごはんをおにぎり、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を
 - ・ 前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習を
 - ・ 食べものは子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意
- ◆ **汚れてもいい環境を**
 - ・ エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して。
- ◆ **食べる意欲を尊重して**
 - ・ 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切に
 - ・ 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを。

10月5日(土)は・・・?

さくら保育園 運動会

AM8:30~PM12:30
羽川小学校 校庭にて

*雨天時