



# 10月の離乳食献立

# さくら保育園

## 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	
2	月	おかゆ	麩の煮物	お浸し	麩の煮物	お浸し
3	火	おかゆ	白身魚のくず煮	煮りんご	白身魚のくず煮	煮りんご
4	水	おかゆ	里芋のみそ煮	野菜スープ	里芋のみそ煮	野菜スープ
5	木	おかゆ	鶏肉の野菜あんかけ	煮物	鶏肉の野菜あんかけ	煮物
6	金	おかゆ	さつまいものそぼろ煮	煮びたし	さつまいものそぼろ煮	煮びたし
10	火	おかゆ	鶏肉の肉じゃが	野菜スープ	鶏肉の肉じゃが	野菜スープ
11	水	おかゆ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
12	木	おかゆ	鶏肉のみそ煮	野菜スープ	鶏肉のみそ煮	野菜スープ
13	金	おかゆ	白身魚のトマト煮	煮びたし	白身魚のトマト煮	煮びたし
16	月	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ
17	火	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	さつまいもとりんごの煮物	白身魚のそぼろ煮	さつまいもとりんごの煮物
18	水	おかゆ	鶏肉のトマト煮	キャベツのスープ	鶏肉のトマト煮	キャベツのスープ
19	木	おかゆ	白身魚の野菜あんかけ	みそスープ	白身魚の野菜あんかけ	みそスープ
20	金	おじや	野菜おじや	鶏肉のトマト煮	野菜おじや	鶏肉のトマト煮
23	月	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ	鶏肉のそぼろ煮	つぶしバナナ
24	火	おかゆ	白身魚のみそ煮	みそスープ	白身魚のみそ煮	みそスープ
25	水	おかゆ	鶏肉のくず煮	煮りんご	鶏肉のくず煮	煮りんご
26	木	おかゆ	鶏肉のスープ煮	煮物	鶏肉のスープ煮	煮物
27	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
30	月	おかゆ	白身魚のそぼろ煮	けんちん風スープ	白身魚のそぼろ煮	けんちん風スープ
31	火	おかゆ	パンプキンのスープ煮	煮びたし	パンプキンのスープ煮	煮びたし

### 取り分け離乳食のポイント

☆ 月齢に応じ乳幼児が食べられる食品を使う

☆ 取り分けた後、簡単に離乳食に展開できる食材や調理法を選ぶ

☆ 薄味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分ける

☆ 材料のかたさ、大きさを、乳幼児の成長や発達段階に合わせたものにする

☆ 取り分けた後、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど乳幼児が食べやすい調理を心がける

※仕入れ状況に状況によりメニューが変わることがあります。ご了承下さい。