



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	月	おかゆ	白身魚のそぼろ煮 煮びたし	白身魚のそぼろ煮 煮びたし
2	火	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
3	水	おかゆ	白身魚のみそ煮 野菜スープ	白身魚のみそ煮 野菜スープ
4	木	おかゆ	豆腐のくず煮 つぶしバナナ	豆腐のくず煮 つぶしバナナ
5	金	おかゆ	白身魚のそぼろ煮 野菜スープ	白身魚のそぼろ煮 野菜スープ
9	火	おかゆ	鶏肉のスープ煮 煮物	鶏肉のスープ煮 煮物
10	水	おかゆ	鶏肉のくず煮 みそスープ	鶏肉のくず煮 みそスープ
11	木	おかゆ	白身魚の野菜あんかけ 煮びたし	白身魚の野菜あんかけ 煮びたし
12	金	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮 みそスープ	鶏肉のそぼろ煮 みそスープ
15	月	おかゆ	鶏肉のそぼろ煮 野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮 野菜スープ
16	火	おかゆ	鶏肉のみそ煮 煮物	鶏肉のみそ煮 煮物
17	水	おかゆ	豆腐のくず煮 煮りんご	豆腐のくず煮 煮りんご
18	木	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
19	金	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
22	月	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
23	火	おかゆ	豆腐のみそ煮 つぶしバナナ	豆腐のみそ煮 つぶしバナナ
24	水	おかゆ	白身魚の野菜あんかけ けんちん風スープ	白身魚の野菜あんかけ けんちん風スープ
25	木	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
26	金	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
29	月	おかゆ	白身魚のみそ煮 けんちん風スープ	白身魚のみそ煮 けんちん風スープ
30	火	おかゆ	豆腐の煮物 みそスープ	豆腐の煮物 みそスープ
31	水	おかゆ	白身魚のそぼろ煮 野菜スープ	白身魚のそぼろ煮 野菜スープ

☆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。

※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。