

10月離乳食献立予定表

《今月の目標》

好き嫌いしないで、何でも食べましょう



				1日 (金)	2日 (土)
				<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃ、じゃが芋、人参、玉ねぎのそぼろ煮 海藻、きゅうり、もやし、ホールコーン入りサラダ 豆腐、えのき、庄内麩、ねぎのみそ汁 メン子ちゃんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉うどん、鶏肉、人参、なると、うす揚げ、ねぎ、干しいたけ、わかめ入りうどん バナナ
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、ホールコーン入りサラダ 人参、白菜、卵、パセリ、干しいたけのクリームコンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいも、きゅうり、人参、ロースハム、むき枝豆、パイン入りサラダ なると、ねぎのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のチーズ焼き 春雨、人参、きゅうり、ロースハム、炒り卵入りサラダ 花麩、しめじ、みつばのみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 干切りごぼう、人参、ツナ、きゅうりのサラダ 玉ねぎ、しめじ、うす揚げのみそ汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋のカレー きゃべつ、きゅうり、人参、ブロッコリー入りツナサラダ 幼児牛乳 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉うどん、鶏肉、人参、なると、うす揚げ、ねぎ、干しいたけ、わかめ入りうどん バナナ
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉、人参、しめじ、玉ねぎ、にらのスタミナ煮 わかめ、豆腐、えのき、ねぎのみそ汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚ひき肉、人参、カリフラワー、玉ねぎ、パセリのカレー炒め えのき、しめじ、豆腐、なめこ、ねぎのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋、人参、玉ねぎの鶏そぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホッケの塩焼き 人参、きゃべつ、もやし、ほうれん草のごま和え 玉ねぎ、豆腐、ねぎ、卵のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨、人参、きゅうり、ロースハム、みかん入りサラダ 人参、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉うどん、鶏肉、人参、なると、うす揚げ、ねぎ、玉ねぎ、わかめ入りうどん バナナ
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根、人参、もやし、きゅうり、ツナのサラダ 人参、玉ねぎ、豚肉、エリンギ、しめじ、マッシュルームのスープ 幼児牛乳 お月見ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじき、鶏ひき肉、人参、うす揚げ、ピーマン、水煮大豆の炒め煮 さつまいも、人参、大根、鶏肉、生揚げ、ごぼう、ねぎのみそ汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 人参、ピーマン、玉ねぎ、黄パプリカ、しいたけのケチャップ煮 豆腐、ほうれん草、卵のスープ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、もやし、人参、豚ひき肉の炒め物 わかめ、人参、えのき、ねぎのスープ メン子ちゃんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚のしょうゆ煮 人参、もやし、きゃべつ、ほうれん草の磯香和え じゃが芋、えのき、豆腐、ねぎのみそ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉うどん、鶏肉、人参、なると、うす揚げ、ねぎ、干しいたけ、わかめ入りうどん バナナ
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん シューマイ 人参、きゅうり、もやし、ロースハム、炒り卵のサラダ 豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、にら、ねぎの麻婆豆腐風煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のしょうゆ煮 ツナ、きゃべつ、人参、きゅうり、ホールコーン、ブロッコリーのサラダ 玉ねぎ、じゃが芋、人参のシチュー 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の黄金焼き 人参、もやし、きゃべつ、ほうれん草のおひたし かぶ、うす揚げ、えのき、小松菜のみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉、じゃが芋、人参、ピーマンのみそ煮 人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ バナナとゼリーのプルプル和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃ、玉ねぎ、マカロニの豚ひき肉のミートグラタン 人参、きゃべつ、もやし、ホールコーン、ねぎのスープ 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉うどん、鶏肉、人参、なると、うす揚げ、ねぎ、干しいたけ、わかめ入りうどん バナナ



便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。



食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。

