

10月離乳食献立予定表

《今月の目標》

食材に興味を持って食べましょう



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鮭、人参、きゃべつのあんかけ ・玉ねぎとほうれん草のみそ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・さつまいも、人参のやわらか煮 ・人参と玉ねぎのスープ ・手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・かぼちゃ、人参の鶏そぼろ煮 ・きゃべつと玉ねぎのみそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、じゃが芋のやわらか煮 ・人参ときゃべつのスープ ・牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、さつまいもの鶏そぼろあんかけ ・玉ねぎと人参のスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉、人参、わかめ、玉ねぎ入りうどん ・バナナ 	
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	
	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・ブロッコリーとじゃが芋のやわらか煮 ・玉ねぎと人参のスープ ・手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、マカロニ、玉ねぎのそぼろ煮 ・人参、きゃべつ、ほうれん草のスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・赤魚、人参、ひじき入りあんかけ ・豆腐と小松菜のみそ汁 ・手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、玉ねぎ、じゃが芋のトマト煮 ・人参ときゃべつのスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉、人参、わかめ入りうどん ・バナナ 	
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉のごまみそ焼き ・人参、玉ねぎのスパソテー ・大根と小松菜のみそ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、豆腐のそぼろあんかけ ・人参と玉ねぎのスープ ・手作りプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・玉ねぎ、大根、人参のやわらか煮 ・大根、じゃが芋、豆腐のみそ汁 ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、ブロッコリー、カリフラワーのやわらか煮 ・人参、じゃが芋、玉ねぎのスープ ・手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鮭、人参、きゃべつ、ほうれん草のあんかけ ・じゃが芋と豆腐のみそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉、人参、わかめ入りうどん ・バナナ 	
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、玉ねぎ、ピーマンのやわらか煮 ・里芋のみそ汁 ・バナナヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏ササミ肉、人参、ブロッコリーのあんかけ ・人参、カリフラワーのスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・じゃが芋、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉のやわらか煮 ・豆腐とわかめのみそ汁 ・手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・さつまいも、人参のクリーム煮 ・人参、白菜のスープ ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・じゃが芋、人参の鶏そぼろ煮 ・豆腐と人参のみそ汁 ・手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・鶏肉、人参、わかめ入りうどん ・バナナ 	
30日 (月)	31日 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・人参、小松菜の鶏そぼろ煮 ・玉ねぎと豆腐のみそ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・肉団子 ・人参、かぼちゃのやわらか煮 ・人参と玉ねぎのスープ ・手作りゼリー 					

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

