

## 2018年10月 離乳食献立表

※10月18日（木）は遠足のため給食はありません。雨天の場合も、お弁当の持参をお願いします。

日付	曜日	献立名				おやつ (後期より)
		初期	中期	後期	完了期	
1	月	・野菜とうどんのくたくた煮 こまつな はくさい	・野菜うどん こまつな はくさい	・醤油ラーメン 豚ひき肉 こまつな にんじん はくさい しいたけ	・(後期) おかゆ(ゆかり) (完了期) ゆかりおにぎり	
22		・高野豆腐とキャベツの煮物	・高野豆腐とキャベツの煮物			
		・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	・ひじきの中華サラダ ひじき キャベツ きゅうり にんじん	・ちくわ	
2	火	・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・しめじごはん	・(後期) おこさませんべい (完了期) ナポリタン	
23		・さごしのほうれん草 あんかけ	・さごしのほうれん草 あんかけ	・さごしの醤油炊き ・干切り大根の胡麻酢和え 切り干し大根 にんじん ほうれん草 油揚げ		
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・いもこ汁 さといも 豚肉 厚揚げ ながねぎ		
3	水	・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・炒り豆腐丼 木綿豆腐 鶏肉 ねぎ にんじん 干しいたけ	・米粉きな粉蒸しパン	
17		・豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐 にんじん	・豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐 にんじん	・太根とひじきの和え物 だいこん にんじん きゅうり ひじき		
		・野菜のやわらか煮 かぼちゃ だいこん	・野菜のやわらか煮 かぼちゃ だいこん	・南瓜煮 ・お麩のすまし汁 麩 こまつな 焼かまぼこ		
4	木	・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・ロールパン	・(後期) おこさませんべい (完了期) 焼きビーフン	
		・じゃがいもマッシュ	・じゃがいもハンバーグ 鶏ひき肉 じゃがいも	・肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん		
		・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	・コールスローサラダ キャベツ きゅうり コーン	・たまねぎスープ	
5	金	・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・白ご飯	・おこさませんべい	
19		・豆腐とさつまいもの煮物	・豆腐とさつまいもの煮物	・さつまいもともすくのお焼き さつまいも もすく たまねぎ にんじん		
		・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	・野菜のやわらか煮 にんじん きゅうり	・春雨サラダ 春雨 きゅうり わかめ コーン	・豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ ねぎ	
9	火	・七倍粥(鮭)	・五倍粥(軟飯)(鮭)	・八分づきご飯	・ココロココさつまいも	
30		・ほうれん草の白和え ほうれん草 絹ごし豆腐	・ほうれん草の白和え ほうれん草 絹ごし豆腐	・鮭の塩焼き ・ほうれん草の白和え ほうれん草 絹ごし豆腐 にんじん ちくわ		
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・金時豆の甘煮 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ ねぎ		
10	水	・七分粥	・五分粥(軟飯)	・鶏丼 鶏もも肉 にんじん たまねぎ みつば	・米粉蒸しパン	
24		・高野豆腐とブロッコリーの煮物	・高野豆腐とブロッコリーの煮物	・きんぴらごぼう ごぼう にんじん 板こんにゃく ごま		
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・ブロッコリー ・小松菜のすまし汁 こまつな たまねぎ えのきだけ かまぼこ		

※10月6日(運動会)は、半日保育のためおやつはありません。

### 初期 5~6ヶ月頃(1回食)

・初期はポタージュースブくらいのなめらかなペースト状から始め、ごっくんと飲み込む練習をしていきます。上手に飲み込めるようになってきたら加える水分の量を少しずつ減らし、終わりに残りは粒々が少し残っていても食べられるようになります。

### 中期 7~8ヶ月頃(2回食)

・中期は食べ物を舌で上あごに押しつけてつぶし、飲み込む練習をしていきます。固すぎるものはつぶせないで、絹ごし豆腐やプリンの固さを目安にしてください。  
・ひき肉や野菜、葉ものは飲み込みにくく、むせることがあります。茹でたじゃがいもなどに混ぜるか、水溶性片栗粉でとろみをつけて飲み込みやすくさせましょう。

### 後期 9~11ヶ月頃(3回食)

・後期は奥の歯ぐきで食べ物を噛めるようになります。熟したバナナくらいの固さを目安にしてください。食べる意欲が出てくる頃なので手で持って食べられるメニューも用意してみてください。

### 完了期 12~18ヶ月頃(3回食)

・完了期は前歯が生え揃い、奥歯も生え始め、歯ぐきや奥歯でつぶして食べられるようになります。段々と大人と同じごはん近づけていきますが、香辛料や刺激の強いものは控え、味付けは大人の1/3量を目安にしてください。

\*お粥は十倍粥です。  
\*調味料での味付けはしません。

\*お粥は七倍粥~五倍粥です。  
\*調味料での味付けはしません。  
\*やわらか煮は手づかみ用で、コロコロ状に切っています。

\*お粥は五倍粥~全粥又は軟飯です。  
\*調味料は、醤油・味噌・砂糖を使います。  
\*やわらか煮は手づかみ用で、スティック状に切っています。

\*ご飯は軟飯~ご飯です。  
\*味付けの調味料は幼児食の1/2量です。

日付	曜日	献立名				おやつ
		初期	中期	後期	完了期	
11	木		・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・八分づきご飯 ・つくね焼き 鶏ひき肉 木綿豆腐 にんじん ねぎ	・(後期) きざみマカロニ (完了期) マカロニきな粉
25			・豆腐と野菜のくたくた煮 木綿豆腐 こまつな	・豆腐と野菜のそぼろ煮 木綿豆腐 こまつな 鶏ひき肉	・たまねぎスープ	・たまねぎのみそ汁 (上澄み)
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・たまねぎスープ	・たまねぎのみそ汁 (上澄み)	・きのこのみそ汁 しめじ しいたけ ねぎ しいたけ たまねぎ
12	金		・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・白ご飯	・(後期) パン粥 (完了期) スイートパンプキン サンド
26			・野菜の煮物 たまねぎ にんじん	・野菜の煮物 たまねぎ にんじん	・野菜とひき肉のトマト煮 さつまいも たまねぎ にんじん 鶏ひき肉	
		・野菜のやわらか煮 にんじん さつまいも	・野菜のやわらか煮 にんじん さつまいも	・キャベツスープ	・キャベツスープ	・ピニーズサラダ 大豆 ひよこ豆 ハム レンズ豆 キャベツ にんじん コーン ・キャベツスープ
13	土		・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・マーボー丼 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ しいたけ	・おこさませんべい
27			・豆腐と玉ねぎの煮物	・豆腐と玉ねぎの煮物	・胡瓜スティック	
		・きゅうりのやわらか煮	・きゅうりのやわらか煮	・わかめスープ	・わかめスープ	・わかめ たまねぎ ごま
15	月		・野菜とうどんのくたくた煮 にんじん たまねぎ	・野菜うどん にんじん たまねぎ	・きざみうどん 油揚げ たまねぎ 焼きかまぼこ	・(後期) おかゆ(わかめ) (完了期) わかめおにぎり
29			・高野豆腐の磯辺煮 高野豆腐 青のり	・高野豆腐の磯辺煮 高野豆腐 青のり	・ちくわ	
		・野菜のやわらか煮 きゅうり だいこん	・野菜のやわらか煮 きゅうり だいこん			・三色なます にんじん きゅうり だいこん
16	☆誕生会☆		・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・白ご飯	・おこさませんべい
		・野菜の煮物 キャベツ たまねぎ	・野菜のそぼろ煮 キャベツ たまねぎ 鶏ひき肉	・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・チンゲン菜スープ チンゲン菜 たまねぎ にんじん えのきだけ
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・チンゲン菜スープ	・チンゲン菜スープ	
20	土		・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・焼きそば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ	・おこさませんべい
		・ブロッコリーとキャベツの煮物	・ブロッコリーとキャベツの煮物	・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・大根スープ	・大根のみそ汁(上澄み)	・大根のみそ汁 だいこん 油揚げ ねぎ
31	水		・七倍粥	・五倍粥(軟飯)	・ロールパン	・米粉蒸しパン
		・ブロッコリーの白和え ブロッコリー 絹ごし豆腐	・ブロッコリーの白和え ブロッコリー 絹ごし豆腐	・かぼちゃのコロッケ風 かぼちゃ じゃがいも たまねぎ 豚ひき肉	・パンネのトマトソース煮 パンネ ツナ	・ブロッコリー ・キャベツスープ キャベツ にんじん たまねぎ
		・にんじんのやわらか煮	・にんじんのやわらか煮	・キャベツスープ	・キャベツスープ	