

9月 離乳食献立表

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和3年9月1~9月30日) 後期食

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・そばろ煮・お浸し	食パン	
2	木	ビスケット	野菜うどん・果物	おにぎり	
3	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	人参ホットケーキ	
4	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん	
6	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・キャベツのお浸し	蒸しパン	
7	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	果物	
8	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか和え	パン粥	
9	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・ほうれん草のお浸し	お好み焼き	
10	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のそばろ煮・ブロッコリーのおかか煮	蒸しパン	
11	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん	
13	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・根菜煮	果物	
14	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・ほうれん草のおかか煮	おにぎり	
15	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	パン粥	
16	木	ビスケット	野菜うどん・果物	さつまいも煮	
17	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・つくね・キャベツのおかか煮	かぼちゃ蒸しパン	
18	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん	
21	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじきの煮物	果物	
22	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・キャベツのお浸し	おにぎり	
24	金	運動会			
25	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん	
27	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のおかか煮	ほうれん草ホットケーキ	
28	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	果物	
29	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・おかか煮	小松菜バナナホットケーキ	
30	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・じゃがいもの煮物	蒸しパン	

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。

幼児食ってどんなもの？

幼児食＝大人と同じ食事と思われがちですが、大人の食事を受け入れるための大切な準備期間です。乳歯が生えそろそろ3歳頃までは弾力性の強いものや口の中でまとまりにくいもの、皮が残るものなどは食べにくく、子どもの成長に合わせた食事が必要です。大人の食事をベースに食材の大きさや固さを変えたり、薄味にしたりするなどひと工夫で調理の手間が省けます。親子で同じ食事を取り分けて楽しく食べ、豊かな心を育みましょう。

