

10月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和7年10月1日～10月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	水	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	きなこマカロニ
2	木	ビスケット	軟飯・味噌汁・焼き魚・根菜煮	果物
3	金	はいはいん	軟飯・味噌汁・しらす煮・お浸し	蒸しパン
4	土	はいはいん	軟飯・味噌汁・ツナ煮・お浸し	はいはいん
6	月	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・小松菜とひじき煮	バナナ
7	火	ビスケット	軟飯・味噌汁・豆腐の煮物・白菜のひじき煮	ほうれん草ホットケーキ
8	水	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・魚の野菜あんかけ・じゃが芋の煮物	食パン
9	木	ビスケット	軟飯・味噌汁・しらす煮・スティック野菜	おにぎり
10	金	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	バナナ
11	土	はいはいん	豆腐そぼろ丼・味噌汁・りんご	はいはいん
14	火	ビスケット	軟飯・味噌汁・煮魚・スティック野菜	ホットケーキ
15	水	はいはいん	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・ひじき煮	バナナ
16	木	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・おかか煮	うどん
17	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・南瓜のそぼろ煮・お浸し	人参蒸しパン
18	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
20	月	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・さつまいもの煮物	おにぎり
21	火	ビスケット	野菜うどん・果物	バナナ
22	水	はいはいん	軟飯・味噌汁・豆腐の煮物・じゃが芋の煮物	ホットケーキ
23	木	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・お浸し	さつまいも煮
24	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・煮魚・白菜のおかか煮	バナナ
25	土	はいはいん	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・お浸し	はいはいん
27	月	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・根菜煮	りんご
28	火	ビスケット	軟飯・味噌汁・そぼろ煮・おかか煮	バナナ
29	水	はいはいん	軟飯・味噌汁・しらす煮・スティック野菜	ビスケット
30	木	たまごぼーろ	軟飯・味噌汁・焼き魚・おかか煮	さつまいも煮
31	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・南瓜の煮物	小松菜バナナホットケーキ

離乳食の役割

- ① **食べる力を育てる**…そしゃくして飲み込み、消化・吸収する、一連の能力を育てていきます。
- ② **健康な体をつくる**…離乳食は栄養バランスのいい食事と、規則正しい生活リズムを習慣づけます。
- ③ **生きる力を育てる**…おいしい食事を家族で食べる経験などから、食に対する意欲が促されます。
- ④ **健康な心をつくる**…離乳食を通じていろいろな味を経験し、食卓を囲む楽しい時間を共有し、自分で食べる楽しみを体感することで、心がグングン育ちます。



