

10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10月1~10月31日) 後期食

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	うどん
2	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
4	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	果物
5	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・おかか煮	バナナホットケーキ
6	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・小松菜のお浸し	パン粥
7	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・大根の煮物	おにぎり
8	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・ひじき煮	蒸しパン
9	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
11	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	果物
12	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのお浸し	トマトホットケーキ
13	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・納豆和え	南瓜の煮物
14	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・お浸し	蒸しパン
15	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・根菜煮	さつまいも煮
16	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
18	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじきの煮物	果物
19	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・お浸し	さつま芋蒸しパン
20	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	人参ホットケーキ
21	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・根菜煮	ビスケット
22	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	果物
23	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん
25	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・根菜煮	南瓜のホットケーキ
26	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・おかか煮	おにぎり
27	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・スティック野菜	蒸しパン
28	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・キャベツのお浸し	食パン
29	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・納豆和え	果物
30	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん

「頑張って作ったのに食べてくれない」と残念な気持ちになることもありますよね。そんな時や、あと1品欲しいなという時には、ベビーフードも利用しながら、ゆっくり進めていきましょう。ただし、ものによっては味が濃い商品もあるので、だし汁やお湯、野菜やご飯などを足して、調整してから与えるようにしましょう。

ベビーフード 活用例



野菜のうま煮(ベビーフード) + うどん

- ① 温めたベビーフードに、だし汁を少量加えてのばす。
- ② 茹でたうどんを食べやすい長さに切り、① と混ぜ合わせてできあがり。

魚のクリーム煮(ベビーフード) + 豆腐 + 野菜

- ① 小鍋に小さく切った野菜、豆腐を加えて煮る(レンジで火を通してOK)
- ② ①にベビーフードを加えてできあがり。

