10月の離乳食献立予定表

令和7年10月1日
こぼうしこども園

日	曜日	後期献立名（午前食） ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	水	軟飯、鶏肉のトマトソース、ブロッコリーのサラダ、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、パン粉
2	木	軟飯、豆腐と野菜のうま煮、キャベツの和え物、チンゲン菜のスープ	米、豆腐、キャベツ、白菜、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜
3	金	軟飯、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、大根のスープ	米、鶏ささみひき肉、マカロニ、きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、大根
4	土	軟飯、白身魚の和風あんかけ、ほうれん草の和え物、玉ねぎのみそ汁	米、白身魚、ほうれん草、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、豆腐
6	月	軟飯、豆腐ステーキ、キャベツのサラダ、トマトスープ	米、にんじん、玉ねぎ、豆腐、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、じゃがいも
7	火	軟飯、白身魚のみそ煮、小松菜の和え物、豆腐のみそ汁	米、白身魚、小松菜、豆腐、キャベツ、大根、玉ねぎ、にんじん
8	水	軟飯、鶏バーグの照り煮、さつまいもサラダ、キャベツスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、玉ねぎ、もやし、さつまいも、キャベツ、わかめ
9	木	軟飯、鶏と豆腐の和風煮、スパゲッティサラダ、さつまいものみそ汁	米、鶏ささみひき肉、スパゲッティ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、キャベツ、豆腐、にんじん
10	金	軟飯、白身魚の野菜あんかけ、キャベツの和え物、ほうれん草のスープ	米、白身魚、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、キャベツ、豆腐、にんじん、ほうれんそう、きゅうり
11	土	軟飯、鶏肉と野菜の和風煮、ほうれん草の和え物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、大根、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草
14	火	軟飯、鶏団子のみそ煮、小松菜の和え物、すまし汁	米、鶏ささみひき肉、パン粉、小松菜、にんじん、キャベツ、豆腐、さやいんげん
15	水	軟飯、肉じゃが、大根の和え物、豆腐のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、ほうれん草、大根、にんじん、キャベツ、豆腐、玉ねぎ
16	木	軟飯、チキンバーグ、ポテトサラダ、白菜スープ	米、鶏ささみひき肉、パン粉、キャベツ、にんじん、きゅうり、じゃがいも、玉ねぎ、白菜
17	金	軟飯、白身魚のトマト煮、ブロッコリーの和え物、キャベツスープ	米、白身魚、トマト、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
18	土	軟飯、豆腐のうま煮、きゅうりのサラダ、じゃがいものスープ	米、豆腐、大根、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、チキャベツ、きゅうり
20	月	食パン、鶏肉と白菜のクリーム煮、キャベツのサラダ、トマトスープ	食パン、鶏ささみひき肉、トマト、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、粉ミルク
21	火	軟飯、白身魚と野菜のみそ煮、じゃがいものサラダ、大根のスープ	米、白身魚、じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、大根、小松菜
22	水	軟飯、3目納豆、白菜の和え物、玉ねぎのみそ汁	米、納豆、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、玉ねぎ、白菜
23	木	にんじん粥、鶏肉の照り焼き、ひじきサラダ、さつまいものスープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、キャベツ、ひじき、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、パン粉
24	金	軟飯、ベビーカレー、さつまいもサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、さつまいも、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり
25	土	軟飯、肉豆腐、切干大根の和え物、白菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、大根
27	月	軟飯、肉団子の野菜あんかけ、キャベツの和え物、大根のスープ	米、鶏ささみひき肉、パン粉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、大根
28	火	軟飯、鶏肉と野菜のトマト煮、スパゲティサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、スパゲティ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、トマト
29	水	軟飯、マーボー豆腐、ひじきの和え物、白菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、にんじん、白菜、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、ひじき
30	木	軟飯、白身魚のパン粉、ブロッコリーのサラダ、コロコロスープ	米、白身魚、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、大根、ぱん粉
31	金	軟飯、煮込みチキンハンバーグ、キャベツのサラダ、ミネストローネ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、にんじん、トマト、パン粉、キャベツ、白菜、玉ねぎ、キャベツ

※材料その他の都合により変更する場合があります。

離乳食なかなか食べてくれない……

離乳食の９～11か月ごろになると、赤ちゃんにも食べ物の好みがでてきます。特に初めて口にする食べ物や食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをやめるのではなく、調理法や形態、味付けを変えたりしながら、少しずつ与えてみましょう。赤ちゃんは、旨味や甘味、塩味は好む味、苦みや酸味は苦手な味と認識しています。なので、繰り返し食べることで味覚の経験の蓄積となり、食べられるようになります。離乳食時の味覚が、これからの味覚の土台となるので、いろいろな野菜を積極的に取り入れて、様々な食経験をしていけるといいですね。