



10月の離乳食献立予定表



令和8年10月1日
こぼろしこども園

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	木	軟飯、白身魚のみそ煮、マカロニサラダ、ほうれん草のスープ	米、白身魚、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ、ほうれん草
2	金	軟飯、鶏ささみの野菜煮、キャベツの和え物、豆腐のスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、万能ねぎ
3	土	軟飯、豆腐のミートソース煮、きゅうりのサラダ、レタスのスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、レタス
5	月	軟飯、肉じゃが、切干大根の和え物、玉ねぎのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、切干大根、じゃがいも
6	火	軟飯、鶏バーグのトマト煮、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、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、じゃがいも、大根、トマト
7	水	軟飯、白身魚のちゃんちゃん焼き、ポテトサラダ、小松菜のスープ	米、白身魚、小松菜、豆腐、キャベツ、大根、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも
8	木	軟飯、鶏肉のつくね煮、さつまいもサラダ、ほうれん草のスープ	米、鶏ささみひき肉、パン粉、にんじん、玉ねぎ、レタス、さつまいも、キャベツ、ほうれん草
9	金	軟飯、豆腐の野菜あんかけ煮、ほうれん草の和え物、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、わかめ、にんじん
10	土	軟飯、ベビードライカレー、キャベツの和え物、コーンスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ほうれん草、きゅうり
11	火	軟飯、鶏肉と野菜の和風煮、大根の和え物、さつまいものみそ汁	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、大根、玉ねぎ、にんじん、白菜、さつまいも
14	水	軟飯、チキンバーグ、キャベツのサラダ、ミネストローネ	米、鶏ささみひき肉、パン粉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、トマト
15	木	軟飯、鶏ささみのミルク煮、ブロッコリーのサラダ、白菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、マカロニ、ブロッコリー、白菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、粉ミルク
16	金	ベビーカレー、さつまいものサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、さつまいも、玉ねぎ
17	土	軟飯、豆腐の野菜煮、ほうれん草の和え物、チンゲン菜のスープ	米、豆腐、ほうれん草、チンゲン菜、キャベツ、大根、にんじん、もやし
19	月	軟飯、鶏肉団子のあんかけ、切干大根の和え物、じゃがいものスープ	米、鶏ささみひき肉、大根、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、切干大根、きゅうり
20	火	軟飯、白身魚のみの煮、キャベツの和えもの、大根のスープ	米、白身魚、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、大根、白菜、ねぎ、さつまいも
21	水	軟飯、鶏肉のトマト煮、きゅうりのサラダ、豆腐のスープ	米、鶏ささみひき肉、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、大根、万能ねぎ、豆腐、トマト
22	木	軟飯、3目納豆、大根の和え物、玉ねぎのみそ汁	米、納豆、小松菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、玉ねぎ、大根
23	金	軟飯、鶏肉の照り焼き、ひじきサラダ、豆腐のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、ひじき、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、パン粉
24	土	軟飯、肉豆腐、キャベツの和え物、ビーフンスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、にんじん、ビーフン、キャベツ、玉ねぎ、もやし
26	月	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、小松菜の和え物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、大根
27	火	軟飯、ベビーマーボー豆腐、ひじきの和え物、玉ねぎのスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、ひじき
28	水	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	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、ばん粉
30	金	軟飯、煮込みチキンハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、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、ブロッコリー
31	土	軟飯、白身魚の野菜あんかけ、キャベツのサラダ、レタススープ	米、白身魚、豆腐、にんじん、レタス、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、もやし

※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出てきます。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、繰り返し食す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。

