



10月離乳食後期献立予定表

R5.9.29

大曲こども園

日	曜	後 期
2	月	軟飯、鶏肉の吉野煮、コーンスープ
3	火	軟飯、じゃがいも煮、野菜煮
4	水	軟飯、魚のおろし煮、みそ汁
5	木	軟飯、高野豆腐と野菜煮、野菜スープ煮
6	金	軟飯、豆腐と野菜煮、きゃべつ煮
10	火	軟飯、しらすと野菜煮、野菜スープ煮
11	水	軟飯、豆腐と野菜煮、ほうれん草煮
12	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮
13	金	軟飯、そばろ煮、きゃべつ煮
16	月	軟飯、鶏肉の吉野煮、じゃがいもマッシュ
17	火	軟飯、麩の野菜煮、野菜スープ煮
18	水	軟飯、鶏肉のくず煮、みそ汁
19	木	パン、豆腐のそばろ煮、野菜スープ煮
20	金	軟飯、魚のほぐし煮、おぼろ汁
23	月	軟飯、ツナじゃが、野菜スープ煮
24	火	煮込みうどん、青菜の煮物
25	水	軟飯、じゃがいもと人参煮、野菜スープ
26	木	軟飯、高野豆腐と野菜煮、じゃがいも煮
27	金	軟飯、魚のほぐし煮、ほうれん草煮
30	月	軟飯、麩と野菜煮、じゃがいものマッシュ
31	火	パン、鶏肉と野菜煮、かぼちゃのマッシュ



離乳食の進め方



離乳食を進めていく上で、気になるのが栄養バランスです。どうすれば偏りなく食べさせられるのか大雑把に言えば、とにかく食品を多く組み合わせる彩りよくするのがコツです。毎日完璧なメニューを作るのはとても大変ですし、赤ちゃんにも食べムラがあります。『今日のご飯をよく食べたから、明日は野菜を食べようね』と気軽に考えることが大切です。