

令和6年

10月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ごはん どんこ汁(北海道) カジキの甘酢焼き れんこんとベーコンの炒め煮りんご	牛乳 マドレーヌ	豚もも、淡色辛みそ、めかじき ベーコン、普通牛乳、たまご	米・じゃがいも、ごま油、有塩バター 三温糖、かたくり粉、薄力粉	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく りょくとうもろやし・スイートコーン・れんこん さやいんげん・りんご・レモン
2	水	茶飯 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のジュシー焼き 切干大根の煮物 ヨーグルト	牛乳 ゼリー(埼玉県)	かつお削り節、鶏もも、淡色辛みそ 油揚げ、ヨーグルト、普通牛乳、おから たまご	米・三温糖・じゃがいも、薄力粉 調合油	えのきたけ・ほうれん草・ま昆布・にんにく 切干大根・にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・根深ねぎ・たまねぎ
3	木	ごはん みそ汁(なめこ) サバの南蛮漬 キヤベツとちくわのごま和え 梨	牛乳 里芋のご飯おやき	木綿豆腐、淡色辛みそ、かつお削り節 まさば、焼き竹輪、普通牛乳	米・かたくり粉、調合油、三温糖、ごま 米、さいとも、ごま油	なめこ・根深ねぎ・にんじん、たまねぎ キャベツ、日本なし
4	金	ごはん みそ汁(かぶ) 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 フルーツサンド	かつお削り節、淡色辛みそ、豚ひき肉 豆乳、普通牛乳、ホップクリーム ヨーグルト	米・パン粉、調合油、車糖、かたくり粉 三温糖、食パン	かぶ、生わかめ、たまねぎ、生しいたけ えのきたけ、ブロッコリー、にんじん スイートコーン缶詰、パレンシアオレンジ みかん缶詰、パン・アップル缶詰、バナナ
5	土	マーボー丼 キヤベツとベーコンのスープ 中華ほうれん草 パナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ 豆みそ、ベーコン、しらす干し まぐろ缶詰	米、ごま油、三温糖、かたくり粉	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ、ぶなしめじ、ほうれん草 ブラックマッペもやし、にんじん、バナナ
7	月	かぼちゃカレー 白菜のスープ もやしとわかめのナムル りんご	牛乳 さつま芋のあべかわ	豚かたろース、普通牛乳、きな粉	米、調合油、ごま、三温糖、ごま油 さつまいも、かたくり粉、白玉粉、車糖 カレーレリ	たまねぎ・西洋かぼちゃ、にんじん、はくさい ぶなしめじ、カットわかめ ブラックマッペもやし、りんご
8	火	ごはん みそ汁(もやし) 豚カツ コールスロー 柿	牛乳 炭酸まんじゅう(埼玉県)	油揚げ、かつお削り節、淡色辛みそ 豚ロース、普通牛乳、たまご、こしめん	米・薄力粉、パン粉、調合油、三温糖	りょくとうもろやし、こねぎ、キャベツ、きゅうり たまねぎ・にんじん、スイートコーン缶詰、かき
9	水	ごはん すまし汁(麩、えのき) カレイの煮つけ 炒りどり 梨	牛乳 ブルーベリージャムサ ント	かつお節、まがれい、鶏もも、普通牛乳	米、焼きふ、三温糖、調合油 コッペパン、ブルーベリージャム	えのきたけ、わかめ、切りつぼ、ま昆布 しょうが・にんじん、乾しいたけ、たけのこ ごぼう、さやいんげん、日本なし
10	木	ごはん みそ汁(小松菜、豆腐) 豚肉のおろしソース 白菜とりんごのごま酢和え ヨーグルト	牛乳 和風醤油パスタ	絹ごし豆腐、淡色辛みそ 豚かたろース、ヨーグルト、普通牛乳 ベーコン、かつお削り節	米、ごま、三温糖、マカロニ、スパゲッティ	ごまつな、根深ねぎ、大根、はくさい、きゅうり りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんにく
11	金	ごはん きのご汁 サンマの塩焼き おかかほうれん草 パナナ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり チーズ	かつお削り節、淡色辛みそ、さんま 鶏もも、プロセスチーズ	米、三温糖	えのきたけ、ほんしめじ、まいたけ 生しいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ ほうれん草、キャベツ、にんじん、バナナ ごぼう、たけのこ
12	土	ごはん スープ(ほうれん草) カレイの照り焼き 大根の煮物 オレンジ	麦茶 わかめおにぎり	木綿豆腐、まがれい、豚ひき肉	米、三温糖、調合油	ほうれん草、大根、にんじん パレンシアオレンジ、生わかめ
15	火	味噌豚丼 すまし汁(大根) 春雨サラダ 柿	牛乳 コーンツナマヨパン	豚かたろース、淡色辛みそ かつお削り節、普通牛乳、鶏卵 まぐろ缶詰	米、ごま油、普通はるさめ、三温糖 ごま、強力粉、有塩バター、マドレ	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、しょうが 大根、こねぎ、えのきたけ、ま昆布、きゅうり にんじん、りょくとうもろやし、かき スイートコーン缶詰
16	水	ごはん みそ汁(豆腐) 鶏の照焼き キヤベツの甘酢和え パナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	木綿豆腐、淡色辛みそ、かつお削り節 煮干し、鶏もも、まぐろ缶詰、普通牛乳 しらす干し	米、三温糖、ごま	生わかめ、根深ねぎ、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん、バナナ、うめ
17	木	ごはん いものご汁(岩手県) 蛙の甘酢あんがらめ 白菜のおひたし 梨	牛乳 ミートソーススパゲティ	豚もも、生揚げ、淡色辛みそ、しらす かつお削り節、普通牛乳、豚ひき肉 パルメザンチーズ	米、さいとも、三温糖、かたくり粉 調合油、マカロニ、スパゲッティ	根深ねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり ブラックマッペもやし、日本なし、たまねぎ トマト缶詰
18	金	ごはん キヤベツとウィンナーのスープ 豚肉のアップルジンジャー かぼちゃサラダ ヨーグルト	牛乳 マロンまんじゅう	ウィンナー、豚ロース、ロースハム ヨーグルト、普通牛乳、たまご	米、りんごジャム、三温糖、調合油 マドレ、有塩バター、薄力粉 日本ぐり	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく レモン、西洋かぼちゃ、きゅうり
19	土	ごはん えのきと豆腐のスープ 鶏肉のみそ焼き 海苔酢和え パナナ	麦茶 肉そぼろおにぎり	木綿豆腐、鶏もも、淡色辛みそ まぐろ缶詰、鶏ひき肉	米、三温糖	えのきたけ、にんじん、こねぎ、しょうが ブラックマッペもやし、ほうれん草、焼きのり バナナ
21	月	焼き鳥丼 みそ汁(たまねぎ、わかめ) キヤベツのじゃこ和え パナナ	牛乳 さつまいものスパイ ン	鶏もも、油揚げ、淡色辛みそ しらす干し、普通牛乳、たまご	米、三温糖、調合油、さつまいも 薄力粉、なたね油	根深ねぎ、さやいんげん、焼きのり、しょうが たまねぎ、生わかめ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、バナナ
22	火	ごはん みそ汁(小松菜) 鶏のから揚げ(ネギだれ) マカロニサラダ 梨	麦茶 豆乳坦々麺	木綿豆腐、かつお削り節、淡色辛みそ 鶏もも、豚ひき肉、調整豆乳	米、かたくり粉、調合油、ごま油、三温糖 マカロニ、スパゲッティ、マドレ、中華めん ごま	ごまつな、えのきたけ、しょうが、根深ねぎ きゅうり、にんじん、たまねぎ、スイートコーン缶詰 日本なし、チンゲンサイ
23	水	ごはん すまし汁(豆腐) カジキの照焼き 里芋のそぼろ煮 りんご	牛乳 黒ゴマバターサンド	木綿豆腐、かつお削り節、めかじき 鶏ひき肉、普通牛乳	米、三温糖、さいとも、コッペパン 有塩バター、ごま	生わかめ、根深ねぎ、ま昆布、にんじん さやいんげん、しょうが、りんご
24	木	クロワッサン ジュリエンスープ ミートローフ りんごサラダ ゼリー	牛乳 ハロウィンケーキ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、まぐろ缶詰 普通牛乳、おから、たまご	クロワッサン、パン粉、調合油、三温糖 有塩バター、薄力粉 ミルクチョコレート、砂糖、マシュマロ ココア	たまねぎ、にんじん、ゼリー スイートコーン缶詰、ブロッコリー、キャベツ りんご、ぶどう飲料、オレンジ飲料、寒天
25	金	さつま芋ご飯 ぶた汁 カレイのみりん焼き ひじきの煮物 オレンジ	麦茶 チャーハン風おにぎり チーズ	豚もも、生揚げ、淡色辛みそ、まがれい チャーハン風おにぎり、しらす干し プロセスチーズ	米、さつまいも、ごま、さいとも、調合油 三温糖、米、ごま油	大根、ごぼう、にんじん、こねぎ、ほしひじき さやいんげん、パレンシアオレンジ 根深ねぎ
26	土	すき焼き丼 大根スープ もやしのナムル パナナ	麦茶 人参おにぎり	豚もも、焼き豆腐、ウィンナー	米、三温糖、ごま、ごま油	根深ねぎ、大根、えのきたけ、きゅうり にんじん、ブラックマッペもやし、バナナ
28	月	ドライビーンズ わかめスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 いなりずし(幼児) こんこんにぎり(乳児)	豚ひき肉、だいず、ヨーグルト 普通牛乳、油揚げ	米、調合油、三温糖、ごま カレーレリ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、トマト缶詰 しょうが、にんにく、生わかめ、根深ねぎ えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー スイートコーン缶詰
29	火	ごはん みそ汁(白菜) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 りんご	牛乳 あんかけ焼きそば	生揚げ、淡色辛みそ、豚ロース 油揚げ、普通牛乳、豚もも	米、調合油、三温糖、蒸し中華めん かたくり粉	はくさい、しょうが、ごまつな、にんじん ブラックマッペもやし、りんご、たまねぎ 青ピーマン
30	水	ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら 柿	牛乳 アメリカンドック	鶏もも、木綿豆腐、かつお削り節 しらす、普通牛乳、ウィンナー、たまご	米、車糖、調合油、じゃがいも、ごま油 三温糖、ごま、ホップケミックス	ごぼう、根深ねぎ、ま昆布、にんじん 青ピーマン、生しいたけ、かき
31	木	ごはん 青梗菜とベーコンのスープ 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティサラダ 梨	牛乳 ピザトースト	ベーコン、鶏もも、ロースハム 普通牛乳、プロセスチーズ	米、マーメレード、マカロニ、スパゲッティ マドレ、食パン	チンゲンサイ、ぶなしめじ、きゅうり、たまねぎ にんじん、キャベツ、日本なし、青ピーマン

*仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。

*延長のお子さんには、お菓子和茶が出ます。

*今月から展示食を再開します。

*24日(木)誕生会の日にはハロウィンのお楽しみとしてお菓子(ハッピーターン)を提供します。

*29日(火)3、4歳児クラス、30日(水)5歳児クラスでは遠足のため給食代替えとして、お菓子、スティックゼリー、ジュースが出ます。

平均給食量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	565kcal	17.1g	24.1g
乳児	452kcal	13.4g	19.3g



誕生会

《初期食》

令和6年10月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
1	火	おもゆ かぼちゃのスープ	17	木	おもゆ さつまいものスープ
2	水	おもゆ 大根のスープ	18	金	おもゆ 玉ねぎのスープ
3	木	おもゆ 人参のスープ	19	土	ミルク
4	金	おもゆ かぶのスープ	21	月	おもゆ キャベツのスープ
5	土	ミルク	22	火	おもゆ じゃが芋のスープ
7	月	おもゆ 白菜のスープ	23	水	おもゆ 人参のスープ
8	火	おもゆ キャベツのスープ	24	木	おもゆ 玉ねぎのスープ
9	水	おもゆ 人参のスープ	25	金	おもゆ 大根のスープ
10	木	おもゆ 大根のスープ	26	土	ミルク
11	金	おもゆ さつまいものスープ	28	月	おもゆ キャベツのスープ
12	土	ミルク	29	火	おもゆ 白菜のスープ
15	火	おもゆ 大根のスープ	30	水	おもゆ 人参のスープ
16	水	おもゆ キャベツのスープ	31	木	おもゆ かぼちゃのスープ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

子どものペースで離乳食を進めましょう



赤ちゃんは栄養の多くを離乳食から摂るようになります。成長は個人差が大きく階段を上がるようには進まないことも多いので、少しずつ経験を重ねステップアップしていきます。

赤ちゃんの口の動きや表情をよく観察しながら、食べる意欲を引き出すようなメニューの工夫と食卓の楽しい雰囲気でも離乳食を進めていきたいですね。

《中期食》

令和6年10月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
1	火	7倍がゆ かぼちゃのスープ カジキと人参のとり煮	17	木	7倍がゆ さつまいのスープ 鮭と白菜のとり煮
2	水	7倍がゆ 大根のスープ カレーとほうれん草のとり煮	18	金	7倍がゆ 玉ねぎのスープ カレーとキャベツのとり煮
3	木	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とキャベツのとり煮	19	土	ツナとほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ
4	金	7倍がゆ かぶのスープ 豆腐とブロッコリーのとり煮	21	月	7倍がゆ キャベツのスープ しらすとブロッコリーのとり煮
5	土	しらすとほうれん草のおかゆ かぼちゃのスープ	22	火	7倍がゆ じゃが芋のスープ 豆腐とほうれん草のとり煮
7	月	7倍がゆ 白菜のスープ ツナとかぼちゃのとり煮	23	水	7倍がゆ 人参のスープ カジキと大根のとり煮
8	火	7倍がゆ キャベツのスープ しらすとほうれん草のとり煮	24	木	7倍がゆ 玉ねぎのスープ ツナとブロッコリーのとり煮
9	水	7倍がゆ 人参のスープ カレーとじゃが芋のとり煮	25	金	7倍がゆ 大根のスープ カレーとさつまいのとり煮
10	木	7倍がゆ 大根のスープ 豆腐と白菜のとり煮	26	土	豆腐と青のりのおかゆ 人参のスープ
11	金	7倍がゆ さつまいのスープ 鮭とほうれん草のとり煮	28	月	7倍がゆ キャベツのスープ カレーとブロッコリーのとり煮
12	土	カレーと青のりのおかゆ かぼちゃのスープ	29	火	7倍がゆ 白菜のスープ しらすとさつまいのとり煮
15	火	7倍がゆ 大根のスープ 豆腐とキャベツのとり煮	30	水	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とじゃが芋のとり煮
16	水	7倍がゆ キャベツのスープ ツナと人参のとり煮	31	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ 豆腐とキャベツのとり煮

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

子どものペースで離乳食を進めましょう

赤ちゃんは栄養の多くを離乳食から摂るようになります。成長は個人差が大きく階段を上がるようには進まないことも多いので、少しずつ経験を重ねステップアップしていきます。

赤ちゃんの口の動きや表情をよく観察しながら、食べる意欲を引き出すようなメニューの工夫と食卓の楽しい雰囲気です離乳食を進めていきたいですね。

《後期食》
令和6年10月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ	
1	火	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) カジキのほぐし煮 かぼちゃの煮物	じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・もやし・コーン カジキ かぼちゃ・いんげん	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
2	水	5倍がゆ すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のほぐし煮 大根の煮物	えのき・ほうれん草 鶏肉 大根・人参・いんげん・油揚げ	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
3	木	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鮭のほぐし煮 キャベツの煮浸し	なめこ・豆腐・ねぎ 鮭 キャベツ・人参	おかゆ・麦茶 米・わかめ
4	金	5倍がゆ みそ汁(かぶ) 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか煮	かぶ・わかめ 豚肉・玉ねぎ・しいたけ・パン粉・豆乳・えのき ブロッコリー・人参・コーン・おかか	おかゆ・麦茶 米・しらす・おかか
5	土	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(キャベツ) ほうれん草のじゃこ煮	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら キャベツ・しめじ ほうれん草・もやし・人参・しらす	おかゆ・麦茶 米・ツナ
7	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(白菜) もやしとわかめの煮浸し	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参 白菜・人参・玉ねぎ・しめじ もやし・人参・わかめ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
8	火	5倍がゆ みそ汁(もやし) 肉団子煮 キャベツのやわらか煮	もやし・こねぎ・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
9	水	5倍がゆ すまし汁(えのき) カレイのほぐし煮 じゃが芋の煮物	えのき・わかめ・豆腐 カレイ じゃが芋・鶏肉・人参・いんげん	おかゆ・麦茶 米・豚肉・かぼちゃ
10	木	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 肉団子煮 白菜のおかか煮	小松菜・豆腐・ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 白菜・きゅうり・おかか	煮込みうどん・麦茶 うどん・鶏肉・ほうれん草 玉ねぎ
11	金	5倍がゆ きのこ汁 鮭のほぐし煮 おかかほうれん草	えのき・しめじ・まいたけ・しいたけ・人参・こねぎ 玉ねぎ・鮭 ほうれん草・キャベツ・人参・おかか	おかゆ・麦茶 米・鶏肉・人参
12	土	5倍がゆ スープ(ほうれん草) カレイのほぐし煮 大根の煮物	豆腐・ほうれん草 カレイ 大根・人参・豚肉	おかゆ・麦茶 米・わかめ
15	火	みそ豚丼(5倍がゆ) すまし汁(大根) もやしの煮浸し	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・しめじ 大根・えのき・こねぎ きゅうり・人参・もやし	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
16	水	5倍がゆ みそ汁(豆腐) 鶏のほぐし煮 キャベツとツナのやわらか煮	豆腐・わかめ・ねぎ 鶏肉 キャベツ・人参・ツナ・きゅうり	おかゆ・麦茶 米・しらす・青のり
17	木	5倍がゆ いものこ汁 鮭のほぐし煮 白菜のおかか煮	里芋・ねぎ・豚肉・生揚げ 鮭 白菜・人参・きゅうり・もやし・おかか	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・人参・トマト 玉ねぎ
18	金	5倍がゆ スープ(キャベツ) 肉団子煮 かぼちゃのマッシュ	キャベツ・玉ねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
19	土	5倍がゆ スープ(えのき) 鶏肉のほぐし煮 ほうれん草とツナのやわらか煮	えのき・人参・豆腐・こねぎ 鶏肉 ほうれん草・もやし・人参・ツナ	おかゆ・麦茶 米・鶏肉
21	月	焼き鳥丼(5倍がゆ) みそ汁(玉ねぎ) キャベツのじゃこ煮	鶏肉・ねぎ・いんげん 玉ねぎ・わかめ・油揚げ キャベツ・人参・ブロッコリー・しらす	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
22	火	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 鶏のほぐし煮 ポテトのマッシュ	豆腐・小松菜・えのき 鶏肉 じゃが芋・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ほうれん草
23	水	5倍がゆ すまし汁(豆腐) カジキのほぐし煮 大根のそぼろ煮	豆腐・わかめ・ねぎ カジキ 大根・人参・いんげん・鶏肉	おかゆ・麦茶 米・ツナ・青のり
24	木	5倍がゆ スープ(人参) ミートローフ ブロッコリーのやわらか煮	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ 豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・パン粉・豆乳 ブロッコリー・キャベツ・ツナ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
25	金	5倍がゆ ぶた汁 カレイのほぐし煮 かぼちゃの煮物	豚肉・大根・人参・生揚げ・里芋・こねぎ カレイ かぼちゃ・いんげん	おかゆ・麦茶 米・ねぎ・しらす・人参
26	土	すき焼き丼(5倍がゆ) スープ(大根) もやしの煮浸し	豚肉・ねぎ・豆腐 大根・えのき もやし・きゅうり・人参	おかゆ・麦茶 米・人参・豚肉
28	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) キャベツのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・トマト わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン	おかゆ・麦茶 米・油揚げ
29	火	5倍がゆ みそ汁(白菜) 肉団子煮 小松菜の煮浸し	白菜・生揚げ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 小松菜・人参・もやし・油揚げ	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・人参・白菜 玉ねぎ・ピーマン
30	水	5倍がゆ すまし汁(鶏肉) 鮭のほぐし煮 じゃが芋の煮物	鶏肉・豆腐・ねぎ 鮭 じゃが芋・人参・ピーマン	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
31	木	5倍がゆ スープ(チンゲン菜) 鶏肉のほぐし煮 かぼちゃのマッシュ	チンゲン菜・しめじ 鶏肉 かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・キャベツ	おかゆ・麦茶 米・しらす・青のり

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

調理の工夫



1歳前後は味や色、食べ物の形に敏感になってくるため、今まで食べていた物を好まなくなることがあります。食べ物の形や大きさを変えたり、調理法や味付けを変えると食べてくれることもあります。何でも柔らかくするよりも、少し歯ごたえがある炒め物やさつとゆでた野菜など試してみるのも良いかと思えます。

《移行食》
令和6年10月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ
1	火	軟飯 みそ汁(じゃが芋) カジキの甘酢焼き かぼちゃの煮物 りんご	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
2	水	茶飯(軟飯) すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のジュシー焼き 大根の煮物 オレンジ	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
3	木	軟飯 みそ汁(なめこ) サバのソテー南蛮だれ キャベツのごま和え 梨	軟飯・麦茶 米・わかめ
4	金	軟飯 みそ汁(かぶ) 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
5	土	マーボー丼(軟飯) スープ(キャベツ) 中華ほうれん草 パナナ	軟飯・麦茶 米・ツナ
7	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(白菜) もやしとわかめのナムル りんご	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
8	火	軟飯 みそ汁(もやし) 豚肉のソテー コールスロー 柿	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
9	水	軟飯 すまし汁(えのき) カレイの煮つけ じゃが芋の煮物 梨	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
10	木	軟飯 みそ汁(小松菜) 豚肉のおろしソース 白菜のごま酢和え オレンジ	煮込みうどん・麦茶 うどん・鶏肉・ほうれん草 玉ねぎ
11	金	軟飯 きのご汁 鮭の塩焼き おかかほうれん草 パナナ	軟飯・麦茶 米・鶏肉・人参
12	土	軟飯 スープ(ほうれん草) カレイの照り焼き 大根の煮物 オレンジ	軟飯・麦茶 米・わかめ
15	火	みそ豚丼(軟飯) すまし汁(大根) 春雨サラダ 柿	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
16	水	軟飯 みそ汁(豆腐) 鶏の照焼き キャベツの甘酢和え パナナ	軟飯・麦茶 米・しらす・青のり
17	木	軟飯 いものこ汁 鮭の甘酢あんがらめ 白菜のおひたし 梨	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・人参・トマト 玉ねぎ
18	金	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉のアップルジンジャー かぼちゃサラダ オレンジ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
19	土	軟飯 スープ(えのき) 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のツナ和え パナナ	軟飯・麦茶 米・鶏肉
21	月	焼き鳥丼(軟飯) みそ汁(玉ねぎ) キャベツのじゃこ和え パナナ	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
22	火	軟飯 みそ汁(小松菜) 鶏の照り焼き ポテトサラダ 梨	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・ほうれん草
23	水	軟飯 すまし汁(豆腐) カジキの照り焼き 里芋のそぼろ煮 りんご	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
24	木	豆乳パン スープ(人参) ミートローフ ブロッコリーサラダ 梨	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
25	金	さつま芋ご飯(軟飯) ぶた汁 カレイのみりん焼き ひじきの煮物 オレンジ	軟飯・麦茶 米・ねぎ・しらす・人参
26	土	すき焼き丼(軟飯) スープ(大根) もやしのナムル パナナ	軟飯・麦茶 米・人参・豚肉
28	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(わかめ) グリーンサラダ オレンジ	軟飯・麦茶 米・油揚げ
29	火	軟飯 みそ汁(白菜) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 りんご	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・人参・白菜 玉ねぎ・ピーマン
30	水	軟飯 すまし汁(鶏肉) 鮭の照り焼き じゃが芋の煮物 柿	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
31	木	軟飯 スープ(チンゲン菜) 鶏肉のマーメイド焼き かぼちゃサラダ 梨	豆乳パン・麦茶 豆乳パン

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

調理の工夫 

1歳前後は味や色、食べ物の形に敏感になってくるため、今まで食べていた物を好まなくなることがあります。食べ物の形や大きさを変えたり、調理法や味付けを変えると食べてくれることもあります。何でも柔らかくするよりも、少し歯ごたえがある炒め物やさっとゆでた野菜など試してみるのも良いかと思えます。