



平成30年9月離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		午前 おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群
1	15	土	バナナ ジャージャー麺 スティックチーズ 麦茶	食パン 豚肉と玉葱のスープ ヨーグルト	ぶた肉、みそ、チーズ、ヨーグルト	うどん、油、砂糖、片栗粉、食パン	バナナ、たまねぎ、しょうが、きゅうり
3		月	ヨーグルト 軟飯 鮭フレーク わかめとおかかあえ すまし汁	しらすオクラ粥 かぼちゃのマッシュ バナナ	ヨーグルト、塩鮭、かつお節、しらす干し	胚芽米、バター	もやし、オクラ、わかめ、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ、バナナ
4	18	火	ミルクまたは ヨーグルト シロ ケチャップライス スティックチーズ 胡瓜のみみ漬け 豆腐のスープ	鯉節おじや 豆腐ステーキ 梨のやわらか煮	ミルク、ツナ缶詰、チーズ、豆腐、削り節	胚芽米、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、わかめ、洋なし
5	19	水	リンゴ果汁 軟飯 ポークミルクカレー 梨とレタスのサラダ 麦茶	納豆おじや みそ汁 みかん缶	ぶた肉、ミルク、納豆、かつお節、みそ	胚芽米、じゃがいも、油	りんご果汁、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、なし、レタス、きゅうり、みかん缶詰
6	20	木	ミルクまたは ヨーグルト シロ 軟飯 カレーの蒲焼風 胡瓜とシロ甘酢和え みそ汁	しらすとなすの粥 玉葱のスープ煮 すいか	ミルク、カレイ、みそ、削り節、しらす干し	胚芽米、片栗粉、油、砂糖	きゅうり、みかん缶詰、たまねぎ、なす、すいか
7	21	金	ミルクまたは ヨーグルト シロ 軟飯 南瓜のそぼろ煮 小松菜の海苔あえ にらたまスープ	食パン チキン野菜スープ ヨーグルト	ミルク、とり肉、卵、ヨーグルト	胚芽米、砂糖、片栗粉、食パン	かぼちゃ、こまつな、もやし、にんじん、のり、にら、えのきたけ、たまねぎ
8	22	土	バナナ 肉うどん スティックチーズ 麦茶	おかかおじや マッシュポテト みかん缶	ぶた肉、削り節、チーズ	うどん、胚芽米、じゃがいも、バター	バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、みかん缶詰
10		月	ヨーグルト 軟飯 鮭フレーク わかめとおかかあえ すまし汁	しらすオクラ粥 かぼちゃのマッシュ バナナ	ヨーグルト、塩鮭、かつお節、しらす干し	胚芽米、バター	もやし、オクラ、わかめ、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ、バナナ
11	25	火	ミルクまたは ヨーグルト シロ 食パン タンドリーチキン トマトサラダ オクラスープ	鶏みそ粥 ツマ芋とリンゴの重ね煮 麦茶	ミルク、とり肉、かつお節、みそ	食パン、油、砂糖、さつまいも、バター、胚芽米	トマト、たまねぎ、オクラ、えのきたけ、りんご、干しぶどう、にんじん
12	26	水	リンゴ果汁 軟飯 麻婆なす 胡瓜やわらか煮 すまし汁	わかめやわらかきなこ スープ りんごやわらか煮	ぶた肉、みそ、豆腐、削り節、きな粉	胚芽米、砂糖、片栗粉、油、マカロニ	りんご果汁、なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、りんご
13	27	木	ミルクまたは ヨーグルト シロ 軟飯 五目煮豆 のり草おかか和え みそ汁	チキンリゾット じゃがいもスープ煮 みかん缶	ミルク、だいず、とり肉、削り節、みそ	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、だいこん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ、みかん 缶詰
14	28	金	ミルクまたは ヨーグルト シロ 軟飯 はんぺんチーズ煮 わかめサラダ かみなり汁	しらす粥 大根と人参のくす煮 巨峰	はんぺん、チーズ、豆腐、削り節、しらす干し	胚芽米、油、砂糖、片栗粉	わかめ、トマト、レタス、にんじん、だいこん、ぶどう
	29	土	バナナ ツナスバゲティ トマト 麦茶	食パン 貝だくさんスープ スティックチーズ	ツナ缶詰、チーズ	スパゲッティ、油、食パン、じゃがいも	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、トマト

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆☆☆離乳の完了に向けて☆☆☆

もうすぐ1歳。または1歳を少し過ぎたお子さんは、3回食にも慣れてきた頃でしょうか。

この時期は、自分で食べたいという意欲が表れ、食べものを手づかみするようになります。食べものを手でつかんだり指で触れたりして、その感触を確かめながら目と手の協調運動の練習をします。大きなものは手をいっぱい広げて握り、小さなものは指先でつまむという微調整ができるようになります。しかし、まだ上手には食べられないので、大人は子どもが自分で食べたい意欲を認めながら手伝うことが大切です。

秋から美味しくなるりんご。ご家庭ではどのように食べていますか？離乳後期から完了のお子さんには、大きめのいちご切りにして少し水煮するか、電子レンジ加熱すると噛みやすくなって喉に詰まらせる心配もなくなるのでおすすめです。良かったら試してみてください。