

令和3年10月献立表（中期・モグモグ期）



●ひとことメッセージ●

離乳食を規則正しく食べるには、生活リズムを整えて、おなかが空くリズムをつくることが大切です。毎日決まった時間に起きて、午前中にお散歩やお部屋でたくさん遊ぶなど、生活にメリハリをつけると離乳食も一定の時間に食べることができるでしょう。できるだけ毎日同じ時間に食べることを目指しましょう。

				1	2
				金	土
				にんじん粥 じゃがいもとかぼちゃ煮 ブロッコリーのスープ	キャベツの鶏だしにゆう麺 根菜の煮物 青菜のおかか和え
				ミルク	ミルク
4	5	6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
白身魚のミルク粥 かぶのトマトあんかけ 赤ちゃんスープ	鶏とブロッコリー粥 さつまいもマッシュ 玉ねぎと人参のスープ	7倍粥 ツナときゅうりのすり流し 豆腐のくずしスープ	にんじん粥 じゃがいものとろ煮 赤ちゃんポパイスープ	7倍粥 豆腐としらすの煮物 かぶのミルクスープ	赤ちゃんうどん かぼちゃのとろとろ煮 にんじんの白和え
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土
ミルクパン粥 鶏肉ときゅうりとトマトのサラダ 赤ちゃんスープ	7倍粥 肉じゃが煮 小松菜入りスープ	しらす粥 鶏肉のコトコト煮 かぼちゃスープ	うどんの野菜あん トマトと豆腐のくずし煮 ほうれん草マッシュ	キャベツ粥 白身魚の納豆おろし煮 赤ちゃんスープ	卵粥 野菜のみぞれ煮 赤ちゃんスープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土
トマト粥 白身魚の野菜煮 豆腐のスープ	キャベツ粥 鶏のトマト煮 青菜のスープ	赤ちゃん三色粥 白菜としらすのとろとろ煮 赤ちゃんスープ	7倍粥 キャベツと豆腐のグラタン風 さつまいものスープ	ひじき粥 ポテトのりんごソース 卵のスープ	赤ちゃんあんかけうどん キャベツと人参のやわらか煮 きゅうりのすり流し
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
卵粥 ささみ入りチーズサラダ ピーマン入り赤ちゃんスープ	にんじん粥 赤ちゃん茶碗蒸し 大根入りスープ	トマトあんかけ粥 ポテトのヨーグルトソース キャベツスープ	青菜と鶏肉のにゅう麺 豆腐のしらす和え かぼちゃの煮物	さつまいもあん粥 白身魚のトマト煮 赤ちゃんポトフ	野菜粥 パンプキンチーズサラダ 豆腐のそぼろあん コーンスープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和3年10月献立表（後期・カミカミ期）



●ひとことメッセージ●

3回食になると、朝起きてすぐはあまり食べられない子もいます。少し早めに起こして、少し遊んでから離乳食を食べてみたり、夜中の授乳でお腹が空腹でないこともありますので、夜中の授乳は湯冷ましを飲ませるなど工夫をすると良いでしょう。野菜たっぷりのオムレツやくるくるに巻いたサンドイッチなどにすると食べやすくなるかもしれません。また、いつも同じになってしまわないように、一週間単位で使用した食材の確認をしましょう。

				1	2
				金	土
				野菜のあんかけ粥 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーチーズサラダ コーン入りスープ	キャベツの鶏だしにゆう麺 根菜の煮物 青菜のおかか和え
				ステックシュガーパン ミルク	手作りポーロ ミルク
4	5	6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
5倍粥 白身魚のクリーム煮 かぶのトマトあんかけ 青菜スープ お麩ラスク ミルク	トマトマカロニ さつまいものコロコロ焼き ブロッコリーサラダ たまねぎのスープ 豆乳プリン ミルク	5倍粥 鶏肉の蒸し焼き ツナときゅうりのサラダ 豆腐スープ トマトオムレツ ミルク	にんじん粥 白身魚のパン粉焼き じゃがいもの煮物 赤ちゃん味噌汁 ステックポテト ミルク	5倍粥 ささみの野菜あんかけ 豆腐グラタン かぶのミルクスープ ヨーグルト ミルク	赤ちゃんうどん かぼちゃの煮物 にんじんの白和え スイートポテト ミルク
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土
ささみ粥 ピーマンとツナの炒め物 ヨーグルトサラダ トマトスープ コロコロおにぎり ミルク	5倍粥 赤ちゃん肉じゃが風 わかめとブロッコリーのサラダ 赤ちゃんスープ りんごとさつまいもの茶巾 ミルク	しらす粥 鶏のチーズ焼き 豆腐のサラダ 卵スープ クリームマカロニ ミルク	うどんの野菜あん マッシュポテト トマトサラダ 赤ちゃん味噌汁 たまご焼き ミルク	納豆粥 鮭のおろし煮 キャベツのサラダ 赤ちゃん味噌汁 きなこパン ミルク	赤ちゃん親子粥 にんじんの白和え さつまいものヨーグルトがけ お麩の味噌汁 赤ちゃんプリン ミルク
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土
トマト粥 鮭のフリッター たまごのサラダ 小松菜の味噌汁 蒸しパン ミルク	5倍粥 豆腐ハンバーグ 卵焼き 具だくさんスープ フレンチトースト ミルク	三色粥 白菜としらすの煮物 里芋のやわらか煮 具だくさん味噌汁 りんごのコンポート ミルク	さつまいも粥 鶏団子のトマト煮 キャベツと豆腐のグラタン かぼちゃのチーズボール ミルク	ひじきおむすび 白身魚の味噌焼き にんじんグラッセ 赤ちゃん味噌汁 ミニドーナツ ミルク	あんかけうどん キャベツとにんじんの煮物 きゅうりとしらすのサラダ フルーツヨーグルト ミルク
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
卵粥 鶏団子 りんごのチーズサラダ 赤ちゃんスープ やわらかクッキー ミルク	具だくさん野菜粥 赤ちゃん茶碗蒸し 青菜としらすの和え物 赤ちゃん味噌汁 チーズステックパン ミルク	トロトロあんかけ粥 白身魚のソテー コロコロポテト キャベツスープ ほうれん草のパスタ ミルク	野菜にゆう麺 ささみのパン粉焼き 豆腐のしらす和え 赤ちゃんチーズドリア ミルク	きのこ粥 パンプキングラタン さつまいもサラダ 赤ちゃんポトフ ミルク蒸しパン ミルク	野菜粥 豆腐のそぼろあん 具だくさんサラダ コーンスープ 赤ちゃんプリン ミルク

お誕生会

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和3年10月献立表（完了期・パクパク期）



●ひとことメッセージ●

離乳食を保護者の方が食べさせてあげる前に、お子さんが自分で食べようとするのを、少し待ってみてはいかがでしょうか。食べる意欲のためには、手づかみメニューがおすすめです。「自分でしたい」という欲求が出てきたときに意欲が薄れてしまわないよう、手でつかんで食べやすいメニューにし、意欲を育てていきましょう。こぼしてしまったり、汚れてしまうのは練習するにつれて上手になっていきます。

				1	2
				金	土
				野菜のあんかけ粥 かぼちやの茶巾 ブロッコリーのチーズサラダ コーンスープ フルーツ寒天	赤ちゃんタンメン 根菜の甘辛煮 アップル寒天
				ステックシュガーパン 麦茶	手作りボーロ 麦茶
4	5	6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
軟飯 白身魚のクリーム煮 里芋のジャーマンポテト 青菜とかぶのスープ ヨーグルト	トマトスパゲティ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ りんご	軟飯 鶏肉のソテー ツナときゅうりのサラダ 豆腐スープ フルーツ寒天	にんじん粥 白身魚のパン粉焼き 厚揚げの煮物 えのきの味噌汁 オレンジ寒天	軟飯 ささみのチーズ焼き 豆腐のサラダ かぶのミルクスープ みかん	ひすいうどん かぼちやの煮物 りんご
お麩ラスク 麦茶	豆乳プリン 麦茶	トマトオムレツ 麦茶	ステックポテト 麦茶	ヨーグルト 麦茶	スイートポテト 麦茶
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土
えびのクリームライス きのこベーコンのマリネ ミネストローネ アップル寒天	軟飯 ほくほく肉じゃが 五色和え わかめのすまし汁 フルーツ寒天	赤ちゃんマーボー粥 しらすのサラダ 卵のスープ みかん	鶏だしラーメン マッシュポテト トマトサラダ グレープ寒天	納豆粥 ふり大根 かぶとキャベツの浅漬け 赤ちゃん味噌汁 りんご	赤ちゃん親子粥 にんじんの白和え お麩の味噌汁 ヨーグルト
コロコロおにぎり 麦茶	りんごとさつまいもの茶巾 麦茶	クリームマカロニ 麦茶	たまご焼き 麦茶	きなこパン 麦茶	赤ちゃんプリン 麦茶
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土
トマト粥 鮭のフリッター マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 みかん	軟飯 豆腐ハンバーグ 卵焼き 具だくさんスープ ハワイアン寒天	三色粥 白菜としらすのお浸し 赤ちゃん芋煮 ヨーグルト	さつまいも粥 はんぺんフライ 千切りキャベツ トマト のっぺい汁 グレープ寒天	ひじきおむすび ちくわの天ぷら にんじんグラッセ 赤ちゃん味噌汁 りんご	あんかけうどん きゅうりのお浸し オレンジ寒天
蒸しパン 麦茶	フレンチトースト 麦茶	りんごのコンポート 麦茶	かぼちやのチーズボール 麦茶	ミニドーナッツ 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
卵粥 赤ちゃんブルコギ チンゲン菜とえびのマヨ和え 野菜スープ りんご やわらかクッキー 麦茶	秋のちらし粥 赤ちゃん茶碗蒸し 青菜の三色和え 麩のすまし汁 10月のパースデーケーキ チーズステックパン 麦茶	トマトのあんかけ粥 白身魚のソテー ポテトいっぱいサラダ キャベツスープ ヨーグルト ほうれん草のパスタ 麦茶	野菜にゅう麺 ごぼうサラダ もやしスープ りんご 赤ちゃんチーズドリア 麦茶	きのこ粥 パンプキングラタン さつまいものサラダ ぼくぼくポトフ ハロウィンゼリー ミルク蒸しパン 麦茶	野菜粥 豆腐のそぼろあん 具だくさんサラダ コーンスープ みかん パンプキンプリン 麦茶

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園