

令和6年10月献立表（中期・モグモグ期）



●ひとことメッセージ●

離乳食は口に入れた時の食感や舌触りも意識をしてみましょう。
葉物野菜は繊維が多かったり、舌触りが苦手なお子さんも多い
食材のひとつです。
水溶き片栗粉でとろみをつけたり、ペースト状にしてお粥や
スープの中に入れて食べやすくなります。
お子さんが初めて口に入れる物です。ひとつ工夫をして、
舌触りをよくしてみてくださいはいかがでしょうか。

日にち		1	2	3	4	5
曜日		火	水	木	金	土
離乳食		7倍粥 たっぷり野菜のチキン煮込み 赤ちゃんスープ	ブロッコリーのセパン粥 トマトとそばろの煮物 赤ちゃんスープ	ほぐし鮭の煮込みうどん キャベツとにんじんのサラダ 赤ちゃんスープ	さつまいも粥 鶏となすの青菜あんかけ 赤ちゃんスープ	フレイティ
おやつ		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
日にち	7	8	9	10	11	12
曜日	月	火	水	木	金	土
離乳食	トマトにゆう麺 かぶのうま煮 赤ちゃんスープ	にんじん粥 カレーのみぞれ煮 青菜あん 赤ちゃんスープ	ほうれん草粥 鶏とにんじんの炒め煮 赤ちゃんスープ	パン粥 たらと野菜のあんかけ 赤ちゃんスープ	7倍粥 そばろと小松菜の煮物 赤ちゃんスープ	煮込みうどん 豆腐とにんじんのすり流し 赤ちゃんスープ
おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
日にち	14	15	16	17	18	19
曜日	月	火	水	木	金	土
離乳食	スポーツの日	小松菜粥 鶏と野菜のミルク煮 赤ちゃんスープ	鮭入り粥 ブロッコリーのそばろあん 赤ちゃんスープ	秋野菜うどん 豆腐とじゃがいもの煮物 赤ちゃんスープ	ミルクパン粥 鮭の秋野菜あんかけ 赤ちゃんスープ	鶏だしうどん 大根とさつまいものだし煮 赤ちゃんスープ
おやつ		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
日にち	21	22	23	24	25	26
曜日	月	火	水	木	金	土
離乳食	ブロッコリー粥 豆腐の根菜あんかけ 赤ちゃんスープ	トマトうどん ほうれん草マッシュポテト 赤ちゃんスープ	パン粥 ほぐし鶏のにんじんあんかけ 赤ちゃんスープ	彩り粥 鮭のかぶら蒸し 赤ちゃんスープ	7倍粥 ささみとキャベツの煮物 赤ちゃんスープ	そばろうどん 野菜のうま煮 赤ちゃんスープ
おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
日にち	28	29	30	31		
曜日	月	火	水	木		
離乳食	しらすと野菜のうどん にんじんと大根のミルク煮 赤ちゃんスープ	にんじん粥 鶏肉と小松菜のお麩煮 赤ちゃんスープ	さつまいも粥 カレーのブロッコリーあんかけ 赤ちゃんスープ	おばけのパン粥 そばろ入りハロウィンマッシュかぼちゃ 赤ちゃんスープ		
おやつ	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。

令和6年10月献立表（後期・カミカミ期）



●ひとことメッセージ●

後期食の頃になると食べものの好みができます。
 また、同じ食材や同じ味付けだと飽きてしまうこともあります。一度嫌がった食材は、「嫌い」と決めつけず、調理法や味付けを変えてみるなど工夫をしてみましょう。
 とろみをつけたり、甘味を足したり、歯ごたえに変化をつけてみたりと様々な方法があります。
 また、野菜や魚には様々な種類があります。
 ローテーションしてバリエーションの豊かな食事にしましょう。

日にち		1	2	3	4	5
曜日		火	水	木	金	土
離乳食		5倍粥 たっぷり野菜のチキンクリーム煮 カラフルサラダ 赤ちゃんスープ	チーズスティックパン ふんわりハンバーグ ブロッコリーのサラダ 赤ちゃんトマトスープ	鮭の豆乳マカロニ キャベツとにんじんのサラダ 赤ちゃんスープ	さつまいも粥 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとなすのお浸し 赤ちゃん味噌汁	フレイティ
おやつ		手作りドーナツ ミルク	ころころポテト ミルク	みかん ミルク	スティックパン ミルク	
日にち		7	8	9	10	11
曜日		月	火	水	木	金
離乳食	トマトマカロニ キャベツとコーンのサラダ 赤ちゃんスープ	にんじん粥 カレーの煮物 小松菜の玉子和え 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 肉と野菜の炒めもの 千切りサラダ 赤ちゃんスープ	スティックパン たらのフリッター 野菜ドレッシングサラダ 赤ちゃんスープ	5倍粥 親子煮 さつまいもと小松菜の和え物 赤ちゃん味噌汁	味噌煮込みうどん 玉子と野菜の炒め物 赤ちゃんスープ
おやつ	チーズ蒸しパン ミルク	ヨーグルト ミルク	ふかしいも ミルク	手作りボーロ ミルク	にゅう麺 ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク
日にち		14	15	16	17	18
曜日		月	火	水	木	金
離乳食	スポーツの日	小松菜粥 鶏と野菜の豆乳クリーム煮 にんじんしりしり 赤ちゃんスープ	鮭おにぎり ふんわり肉だんご ブロッコリー入り厚焼き玉子 赤ちゃんすまし汁	秋野菜うどん 豆腐とじゃがいものおやき 赤ちゃんスープ	きなこパン 鮭のムニエル 秋野菜のサラダ 赤ちゃんシチュー	鶏だしうどん きゅうりと大根のごま和え 赤ちゃんかき玉スープ
おやつ		ふろふき大根 ミルク	赤ちゃんグラタン ミルク	お麩ピザ ミルク	さつまいものチヂミ ミルク	ヨーグルト ミルク
日にち		21	22	23	24	25
曜日		月	火	水	木	金
離乳食	ブロッコリー粥 野菜たっぷりつくね 根菜と厚揚げのうま煮 赤ちゃん味噌汁	トマトうどん ポテトいっぱいサラダ 赤ちゃんスープ	チーズスティックパン ほぐし鶏 野菜ソース にんじんドレッシングサラダ 赤ちゃんスープ	彩り粥 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし添え やわらか茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 キャベツと玉子のごまだれサラダ 赤ちゃん味噌汁	そばろうどん 野菜のさっぱり煮 赤ちゃんスープ
おやつ	オムレツ ミルク	きなこ蒸しパン ミルク	豆乳プリン ミルク	野菜グラッセ ミルク	フレンチトースト ミルク	ヨーグルト ミルク
日にち		28	29	30	31	
曜日		月	火	水	木	
離乳食	しらすと野菜のマカロニ ミモザサラダ 赤ちゃんチャウダー	にんじん粥 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし 赤ちゃん味噌汁	さつまいも粥 カレーの大根の煮物 ブロッコリーの和え物 赤ちゃん味噌汁	スティックパン おばけハンバーグ ハロウィンサラダ 赤ちゃんポターージュ		
おやつ	スイートポテト ミルク	ホットケーキ ミルク	きなこボーロ ミルク	かぼちゃの茶巾 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6年10月献立表（完了期・パクパク期）

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>好きなものばかり食べるのは、自己主張ができるようになった成長の証です。ただ、嫌いだからと決めつけず、様々な食材を食事に取り入れてみましょう。</p> <p>野菜であれば、繊維を断つように切る、煮込んで苦みや酸味を和らげる、すりおろしてみるなど工夫をしてみましょう。</p> <p>汁物に入れたり、細かくして蒸しパンやオムレツに入れると食べやすくなります。</p> <p>成長するにつれて、だんだんと新しい食材に興味を持つようになったり、盛り付けを変えるだけで食べることもありますので、苦手かな？と思った食材も積極的に取り入れましょう。</p> </div> </div>						
日にち	1	2	3	4	5	
曜日	火	水	木	金	土	
朝おやつ	きゅうり	赤ちゃんビスケット	赤ちゃんせんべい	にんじん	フレイティ 	
離乳食	軟飯 たっぷり野菜のチキンクリーム煮 カラフルサラダ 赤ちゃんスープ 豆乳寒天	チーズスティックパン ふんわりハンバーグ ブロッコリー 赤ちゃんトマトスープ りんご寒天	鮭の豆乳マカロニ フレンチサラダ 赤ちゃんスープ みかん	さつまいも粥 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとなすのお浸し 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト		
おやつ	手作りドーナツ ミルク	ころころポテト ミルク	にんじんゼリー ミルク	スティックパン 麦茶		
日にち	7	8	9	10	11	
曜日	月	火	水	木	金	
朝おやつ	にんじん	きゅうり	赤ちゃんせんべい	にんじん	食パン	
離乳食	トマトマカロニ コールスローサラダ 赤ちゃんスープ ミルク寒天	にんじん粥 カレーの煮物 小松菜の玉子和え 赤ちゃんすまし汁 みかん寒天	軟飯 肉と野菜の炒めもの 千切りサラダ 赤ちゃんスープ りんご寒天	スティックパン たらのフリッター 野菜ドレッシングサラダ 赤ちゃんスープ 豆乳寒天	親子煮 れんこんのきんぴら 赤ちゃん味噌汁 みかん	赤ちゃんクッキー 味噌煮込みうどん 玉子と野菜の炒め物 赤ちゃんスープ ミルク寒天
おやつ	チーズ蒸しパン ミルク	ヨーグルト 麦茶	ふかしいも ミルク	手作りポーロ ミルク	にゅう麺 麦茶	
日にち	14	15	16	17	18	
曜日	月	火	水	木	金	
朝おやつ		にんじん	きゅうり	食パン	にんじん	
離乳食	スポーツの日	小松菜粥 鶏と野菜の豆乳クリーム煮 にんじんしりしり 赤ちゃんスープ ミルク寒天	鮭おにぎり ふんわり肉だんご ブロッコリー入り厚焼き玉子 赤ちゃんすまし汁 みかん	秋野菜うどん 豆腐とじゃがいものおやき 赤ちゃんスープ ヨーグルト	きなこパン 鮭のムニエル 秋の味覚たっぷりサラダ 赤ちゃんシチュー りんご寒天	鶏だしうどん きゅうりと大根のパンパンジー風 赤ちゃんかき玉スープ 豆乳寒天
おやつ		ふるふき大根 麦茶	赤ちゃんグラタン 麦茶	お麩ピザ ミルク	さつまいものチヂミ ミルク	
日にち	21	22	23	24	25	
曜日	月	火	水	木	金	
朝おやつ	食パン	にんじん	赤ちゃんビスケット	きゅうり	にんじん	
離乳食	ブロッコリー粥 野菜たっぷりつくね 根菜と厚揚げのきんぴら 赤ちゃん味噌汁 ミルク寒天	トマトうどん ポテトいっぱいサラダ 赤ちゃんスープ りんご寒天	チーズスティックパン 蒸し鶏 野菜ソース にんじんドレッシングサラダ 赤ちゃんスープ みかん	彩り粥 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし添え やわらか茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁 10月のバースディケーキ	軟飯 豚肉の甘辛煮 キャベツと玉子のごまだれサラダ 赤ちゃん味噌汁 豆乳寒天	そばろうどん 野菜のさっぱり煮 赤ちゃんスープ ミルク寒天
おやつ	オムレツ ミルク	きなこ蒸しパン 麦茶	豆乳プリン ミルク	野菜グラッセ ミルク	フレンチトースト ミルク	
日にち	28	29	30	31		
曜日	月	火	水	木		
朝おやつ	にんじん	赤ちゃんせんべい	食パン	きゅうり		
離乳食	しらすと野菜のマカロニ ミモザサラダ 赤ちゃんチャウダー りんご寒天	にんじん粥 きのこ入りハンバーグ 小松菜の煮びたし 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	さつまいも粥 カレーの大根の煮物 ブロッコリーの和え物 赤ちゃん味噌汁 豆乳寒天	スティックパン おばけハンバーグ ハロウィンサラダ 赤ちゃんポタージュ みかん寒天		
おやつ	スイートポテト 麦茶	ホットケーキ ミルク	きなこポーロ 麦茶	かぼちゃの茶巾 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