



10月離乳食献立表



社会福祉法人徳誠福祉会
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ
1	木	おかゆ キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ	ハイハイン たまごボーロ
2	金	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ スープスパゲッティ	鶏肉 人参 フロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	野菜のハイハイン パフリング
3	土	おかゆ 鶏肉の肉じゃが風 トマトサラダ コーンスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース 林檎のハイハイン
4	日	休 日		
5	月	野菜煮込みうどん すりおろしりんご	豚肉 乾麺 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 わかめ 丸豆腐	小魚せんべい かぼちゃボーロ
6	火	おかゆ 鮭とじゃが芋の和風煮 かぼちゃ甘煮 青梗菜のスープ	かぼちゃ 鮭とじゃが芋の和風煮 青梗菜 コンソメ	野菜のハイハイン たまごボーロ
7	水	コーン蒸しパン マカロニホワイトソース和え パナナ コンソメスープ	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	パフリング マンナビスケット
8	木	おかゆ 枝豆マッシュ ひき肉の野菜あんかけ すり身汁	鶏挽肉 人参 枝豆 とりごぼうすり身	たまごボーロ 野菜せんべい
9	金	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ 野菜付合せ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ	林檎のハイハイン ミルクウエハース
10	土	おかゆ 秋野菜煮 コーンスープ	じゃが芋 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶詰 レタス トマト	ひじきせんべい 小魚せんべい
11	日	休 日		
12	月	しらすとわかめの煮込みうどん すりおろしりんご	しらすとわかめの煮込みうどん	マンナビスケット 小魚あられ
13	火	おかゆ さつま芋のレモン煮 きんぴらごぼう なす汁	豚肉 さつま芋 人参 大揚げ ごぼう なす	ハイハイン パフリング
14	水	おかゆ 野菜たっぷり和風煮込み パナナ 麦茶	じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン	野菜せんべい ウエハース
15	木	おかゆ 大根とキャベツのそぼろあんかけ ほうれん草汁	大根 ほうれん草	たまごボーロ 野菜家族
16	金	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ スパゲッティ 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋	ハイハイン ひじきせんべい
17	土	ツナときのこのリゾット 野菜スープ	ツナときのこのリゾット	たまごボーロ ミルクウエハース
18	日	休 日		
19	月	野菜煮込みうどん パナナ 麦茶	豚肉 乾麺 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 わかめ 丸豆腐	小魚せんべい マンナビスケット
20	火	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ すまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ひじきせんべい たまごボーロ
21	水	むしパン さつま芋とかぼちゃのシチュー 枝豆のマッシュ 麦茶	さつま芋とかぼちゃのシチュー むしパン	たまごボーロ がんばれ野菜家族
22	木	おかゆ 牛肉とブロッコリーのあんかけトロトロ煮 豆腐汁	牛肉 ブロッコリー 豆腐 わかめ	野菜せんべい ミルクウエハース
23	金	おかゆ かぼちゃ甘煮 麻婆豆腐 鶏肉と青梗菜のスープ	かぼちゃ 鶏肉 ほうれん草 麻婆豆腐 コンソメ	緑黄色野菜ボーロ たまごボーロ
24	土	おかゆ 野菜の和風のトロトロ煮 麦茶	じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	ミルクウエハース ひじきせんべい
25	日	休 日		
26	月	野菜あんかけうどん みかん 麦茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	マンナビスケット たまごボーロ
27	火	おかゆ 肉じゃが 納豆 すまし汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ	小魚せんべい 林檎のハイハイン
28	水	蒸しパン クリームシチュー パナナ 麦茶	蒸しパン じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉	ひじきせんべい パフリング
29	木	おかゆ 煮魚 切干大根あんかけ わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 わかめ 豆腐	たまごボーロ 野菜せんべい
30	金	おかゆ 八宝菜 枝豆 じゃが芋汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 じゃが芋	ハイハイン 緑黄色野菜ボーロ
31	土	おかゆ 野菜の和風のトロトロ煮 麦茶	じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	ミルクウエハース ひじきせんべい



「とりえず、泣きやませたいから・・・」という思いで、授乳をしてしまったという経験はありませんか？泣きやませの手段として授乳するのは、なるべく控えましょう。なぜなら、子どもが空腹と満腹のリズムをつかめなくなるからです。また、母乳でお腹いっぱいのため、離乳食を食べない、といった状態になってしまうこともあります。子どもが泣いたときこそ、コミュニケーションをとるチャンスです。お子様のサインを受け止め、声かけや抱っこなどを通して、しっかりと向き合っておあげ下さい。授乳の時間の時間をたのしみながら、あまり神経質にならず、ゆったりとした気持ちで卒乳できると良いですね。