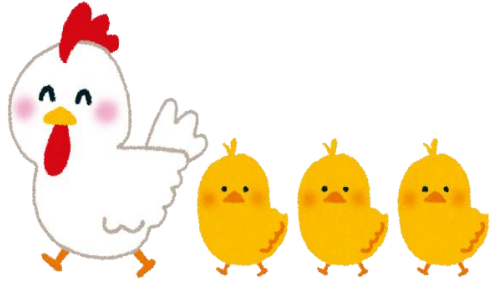


2019年 10月

離乳食後期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 全粥 さかなのだし煮 大根の味噌汁 全粥 鶏の味噌漬焼き 人参の味噌汁	2 全粥 豆腐とキャベツ煮 わかめの清し汁 全粥 白身魚と野菜煮 スライスバナナ	3 全粥 鮭のほぐし煮 豆苗の味噌汁 全粥 豆腐のピカタ コーンスープ	4 全粥 豆腐と野菜煮 きのこ麩のすまし汁 全粥 白身魚のソテー にんじんのきなこ風味	5 運動会
7 ぼろぼろシューシー ゆし豆腐(ねぎ) 胡瓜スティック 全粥 ひき肉オムレツ ピーマンスープ	8 全粥 白身魚とキャベツ煮 ソフとI片の味噌汁 全粥 ひじき煮卵とし 大豆の味噌汁	9 全粥 鶏肉煮 わかめの味噌汁 全粥 わかめのふんわり豆腐 人参の味噌汁	10 全粥 白身魚のソテー 大根の味噌汁 全粥 豆腐ステーキ スライスバナナ	11 なすのミートパゲティー ニラと卵のスープ ほぐしオレンジ 全粥 ベビーハンバーグ キャベツとシラスの和え物	12 全粥 豆腐ちゃんぶるー 小松菜の味噌汁 全粥 ツナと小松菜煮 さつま芋マッシュ
14 体育の日	15 全粥 白身魚のみそマヨネーズ焼き とろろ昆布汁 全粥 チキンのソテー いんげんの炒め	16 全粥 肉だんご 豆苗スープ 全粥 マーボー春雨 スライスバナナ	17 おべんとう 全粥 白身魚煮 わかめと人参のスープ	18 沖縄そば 白和えサラダ 全粥 豆腐とツ野菜煮 ほうれん草のスープ	19 野菜のおじや 豆腐の清し汁 胡瓜スティック 全粥 豆腐のきのこあんかけ もずくの清まし汁
21 トマトチーズ粥 マッシュポテト 人参と玉葱のスープ 全粥 豆腐ハンバーグ じゃがいものスープ	22 即位礼正殿の儀	23 全粥 豚肉と白菜の炒め かき卵汁 全粥 豚肉と大根の煮物 人参のスープ	24 全粥 魚の照焼き そうめん汁 全粥 豚肉とピーマンの炒め さつま芋マッシュ	25 全粥 鮭のムニエル 南瓜のポタージュ 全粥 ツナキャベツ煮 野菜スッテック	26 シラス粥 じゃがいもの味噌汁 胡瓜とトマトのサラダ 全粥 白身魚のトマト煮 スライスバナナ
28 全粥 麻婆豆腐風煮 わかめスープ 全粥 にらたま トマトとキャベツのスープ	29 全粥 シラスと大根おろし煮 けんちん汁 全粥 鮭と大根煮 かぼちゃペースト	30 全粥 松風焼 青梗菜の味噌汁 全粥 ひき肉オムレツ 豆腐の味噌汁	31 全粥 鶏肉のトマトソースかけ キャベツの味噌汁 全粥 白身魚のプロッコリー煮 人参とコーンのスープ		
	<p>9~11か月ごろの離乳食</p> <p>この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を、上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。かたくて小さい食べ物だと、丸呑みする習慣がついてしまいますので、注意が必要です。</p> <p>離乳食の回数が1日2回から3回に移ってきます。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう。</p>				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。