

くじら認定こども園 離乳食献立表【10月】

給食だより

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ	
1	木	おかゆ	やさいスープ	とりだんご煮、マッシュさつま芋	かるかん
2	金	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、キャベツとにんじん煮	五平もち
3	土	おかゆ	すまし汁	やさいの炒め煮、きゅうりの和え物	せんべい
4	日				
5	月	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、マカロニ煮	ジャムサンド
6	火	おかゆ	すまし汁	すり身団子のあんかけ、ブロッコリー煮	きな粉バナナ
7	水	おかゆ	みそ汁	だいこんの煮物	蒸しパン
8	木	おかゆ	すまし汁	とうふとかぼちゃ煮、にんじん煮	ふかし芋
9	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	
10	土			☆ミニ運動会☆	
11	日				
12	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ほうれん草の煮物、煮りんご	マッシュポテト
13	火	おかゆ	すまし汁	とりにくのやわらか煮、マッシュかぼちゃ	ジャムサンド
14	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじん煮	お好み焼き
15	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物、バナナ	おかゆ
16	金	おかゆ	すまし汁	松風焼き、にんじん和え物	ふかし芋
17	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、きゅうりの和え物	まんじゅう
18	日				
19	月	煮込みうどん		かぼちゃの煮物、ヨーグルト	おかゆ
20	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおな煮物、バナナ	きな粉マカロニ
21	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、きゅうりの和え物	りんごゼリー
22	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんの煮物	いももち
23	金	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ブロッコリー煮	せんべい
24	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、マカロニ煮	せんべい
25	日				
26	月	おかゆ	すまし汁	じゃがいもの煮物、きゅうりの和え物	フルーツ
27	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじんの和え物	ソールクスナック
28	水	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、じゃがいも煮	蒸しパン
29	木	ばんがゆ	やさいスープ	とうふの煮物、きゅうりの和え物、バナナ	おかゆ
30	金	おかゆ	すまし汁	とりだんご煮、やさいの煮物	クッキー
31	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、フルーツ	せんべい

毎月19日は食育の日。今月は北海道地方の献立です。札幌ラーメンの代表である味噌ラーメンは栄養満点のみそ汁をヒントに考案され、日本国内でかなり知名度の高いご当地ラーメンです。かぼちゃ、生乳（牛乳やヨーグルト等の原料）の生産量は北海道が日本全国第一位で全体の5割以上を占めています。北海道では小豆の代わりに甘納豆を入れて、赤飯を炊く独特の文化があるそうです。お楽しみに。

離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

☆都合により献立を変更する場合がございます