

令和7年10月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	前期食(ごっくん)	中期食(もぐもぐ)		後期食(かみかみ)	
		午 前 (10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	水	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 茜豆腐煮 野菜煮 すまし汁	味噌ラーメン風うどん煮 ジャが芋煮 大根煮	5倍粥 茜豆腐煮 スティック野菜 すまし汁	味噌ラーメン風うどん煮 ジャが芋煮 大根煮
15日				なめ茸のスパゲッティ煮 野菜煮 スープ		なめ茸のスパゲッティ煮 野菜煮 スープ
29日				ほうとううどん煮 きゅうり煮		ほうとううどん煮 きゅうり煮
2日	木	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 鮭の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	パン粥 カレイの煮物 野菜煮 スープ	5倍粥 鮭の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	トースト カレイの煮物 野菜煮 スープ
16日				パン粥 鶏の煮物 ジャが芋煮 スープ		トースト 鶏の煮物 ジャが芋煮 スープ
30日				パン粥 オムレツ いんげん煮 スープ		トースト オムレツ いんげん煮 スープ
3日	金	きなこ10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ 野菜煮	わかめ7倍粥 鶏の煮物 ブロッコリー煮 味噌汁	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜	わかめ5倍粥 鶏の煮物 ブロッコリー煮 豚汁
17日				7倍粥 魚の煮物 もやし煮 味噌汁		5倍粥 かじきの煮物 もやし煮 味噌汁
31日				7倍粥 鮭の西京焼き煮 野菜煮 けんちん汁		5倍粥 鮭の西京焼き煮 野菜煮 けんちん汁
4日	土	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 白身魚のトマト煮 かぼちゃ煮 すまし汁	にゅうめん 里芋のそぼろ煮	5倍粥 白身魚のトマト煮 かぼちゃ煮 すまし汁	にゅうめん 里芋のそぼろ煮
18日				鶏南蛮うどん煮 キャベツ煮		鶏南蛮うどん煮 キャベツ煮
6日	月	10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	パン粥 白身魚のコーン煮 野菜煮 野菜スープ	ビビンバ丼粥 かぼちゃの煮物 味噌汁	トースト 白身魚のコーン煮 スティック野菜 野菜スープ	ビビンバ丼粥 かぼちゃの煮物 味噌汁
20日				7倍粥 肉団子煮 野菜煮 味噌汁		5倍粥 メンチカツ煮 野菜煮 味噌汁
7日	火	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 ジャが芋のお焼き 人参グラッセ すまし汁	ゆかり7倍粥 魚の味噌煮 野菜煮 吉野汁	5倍粥 ジャが芋のお焼き 人参グラッセ すまし汁	ゆかり5倍粥 さばの味噌煮 野菜煮 吉野汁
21日				納豆粥 鶏の煮物 白和え煮 味噌汁		納豆粥 鶏の煮物 白和え煮 味噌汁
8日	水	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ こふき芋 味噌汁	ちゃんぽんうどん煮 さつま芋煮 きゅうり煮	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ こふき芋 味噌汁	ちゃんぽんうどん煮 さつま芋煮 きゅうり煮
22日				中華うどん煮 野菜煮		中華うどん煮 野菜煮
9日	木	ほうれん草10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	ほうれん草7倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 なすのチーズ煮 野菜煮 スープ	ほうれん草5倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 スティック野菜 すまし汁	トースト なすのチーズ煮 野菜煮 スープ
23日				パン粥 ジャが芋のグラタン煮 野菜煮 スープ		トースト ジャが芋のグラタン煮 野菜煮 スープ
10日	金	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	煮込みうどん ハンバーグ煮 野菜煮	7倍粥 擬製豆腐煮 切干大根煮 味噌汁	煮込みうどん ハンバーグ煮 スティック野菜	5倍粥 擬製豆腐煮 切干大根煮 味噌汁
24日				7倍粥 白身魚の酢豚風煮 きゅうり煮 スープ		5倍粥 白身魚の酢豚風煮 きゅうり煮 スープ
11日	土	10倍粥 豆腐のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の煮物 味噌汁	わかめうどん煮 ジャが芋の煮物	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の煮物 味噌汁	わかめうどん煮 ジャが芋の煮物
25日				肉うどん煮 野菜煮		肉うどん煮 野菜煮
27日	月	10倍粥 魚のマッシュ すまし汁	7倍粥 魚のみそ煮 野菜煮 すまし汁	そぼろ丼粥 野菜煮 スープ	5倍粥 魚のみそ煮 スティック野菜 すまし汁	豚丼粥 野菜煮 スープ
14日	火	10倍粥 豆腐のマッシュ すまし汁	7倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃ煮 すまし汁	7倍粥 肉じゃが 野菜煮 スープ	5倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃ煮 すまし汁	5倍粥 肉じゃが 野菜煮 スープ
28日				7倍粥 すき焼き風煮 大根煮 味噌汁		5倍粥 すき焼き風煮 大根煮 味噌汁

「離乳食のレパートリーが増えなくて困っています」と相談いただいたことがあります。確かにお子さんの月齢が小さいほど、食材の幅も調理方法も限られます。離乳食はあくまでも食べる練習ですので、目新しい料理よりも食べなれたものを繰り返し与えることがとても大事です。ですから、いつもの家庭の味が、実はお子さんにとって一番安心する味なのです！！1歳を過ぎると大人の取り分けができるようになりますとレパートリーも増えますので、離乳後期までは同じメニューでも大丈夫ですよ。ただ、作る方も同じでは飽きるの、味や調理方法は大きく変えずに、見た目にと工夫するのはどうですか？例えば人参やじゃが芋を☆や♡の型で抜いて煮物にしたり、南瓜をマッシュしてラップで茶巾絞りのようにして、軟らかく煮た皮を目や口にトッピングして🍁ハロウィン気分にしてみたり🍁取り入れてみてくださいね。

