

令和7年度

10月

離乳食献立表

今月の目標:よく噛んで食べよう

つわぶき園

月 27	火 14 28	水 1 15 29	木 2 16	金 3 17 31	土 4 11 18 25
*粥 白米 *鮭とブロッコリーの煮物 鮭 ブロッコリー だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *野菜スープ キャベツ 玉ねぎ 豆腐 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油	*粥 白米 *ほうれん草煮物 ほうれん草 豚肉 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *もやしスープ もやし 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 しょう油	*粥 白米 *トマトシチュー ささみ トマト 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *野菜サラダ レタス きゅうり 人参 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*粥 白米 *野菜と大豆の煮物 水煮大豆 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *味噌汁 豆腐 玉ねぎ ごぼう だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *アスパラサラダ アスパラガス ささみ きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 *けんちん汁 豆腐 人参 しいたけ だし(かつお・昆布) 塩 しょう油	25日 ひよこ組りす組 親子であそぼう うさぎ組以上 リズムあそび会
*南瓜茶巾 南瓜	*りんご寒天 りんご 寒天粉	*さつまいも茶巾 さつまいも	*食パン粥 食パン 粉ミルク	*南瓜おやき 南瓜 塩 オリーブ油	
月 6 20	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 10 24	木 30
*粥 白米 *小松菜煮びたし 小松菜 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *味噌汁 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *白菜含め煮 白菜 もやし しらす だし(かつお・昆布) 塩 しょう油 *味噌汁 南瓜 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *ポトフ ささみ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油 *スパゲティサラダ サラダスパゲティ キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*粥 白米 *チンゲン菜煮物 チンゲン菜 ささみ もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩 *冬瓜汁 冬瓜 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *ひじき煮 ひじき 人参 さつまいも だし(かつお・昆布) 塩 しょう油 *すまし汁 豆腐 大根 ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*味噌煮込みうどん うどん 豚肉 人参 白菜 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 *切干大根含め煮 切干大根 人参 三度豆 だし(かつお・昆布) しょう油 塩
*人参グラッセ 人参 オリーブ油	*焼きバナナ バナナ	*ブルーベリー煮 ブルーベリー *ハイハイ	*キャベツやわらか煮 キャベツ 塩 だし(かつお・昆布)	*りんごコンポート りんご	*食パン粥 食パン 粉ミルク

“噛む力”を
育てよう!



- ◎ 素材の味を生かす!!
噛めば噛むほど うまみが出ます。噛んだ時の
おいさを体験すると 噛むことが楽しくなるよ!
- ◎ 食材・食感にバリエーションを!!
主食・主菜・副菜・汁ものがそろった定食スタイルの
献立は、食材の種類が多く、いろいろな食感を
体験できます。

『噛む力』を育てるといって、固いものを食べるという
イメージがありますが、大切なのは、いろいろな食感を
経験することです。

食材や切り方、調理の仕方を工夫し、『噛む力』を
育てるメニューを 心がけましょう!

〈青菜〉

細かく刻むと
食べやすい!!

〈きのこ類〉



〈フルーツ〉

大人が『モグモグ』と『カミカミ』と
声をかけながら、食べる
お手本を見せてあげましょう

〈根菜類〉

〈小魚〉

カミカミシテ。 6日・20日の
シテです!

小松菜煮びたし(2分)

〈材料〉

① 茹でて刻んだ小松菜 大さじ2
茹でてほぐした白身魚 大さじ1
(圖では蒸しています)

だし汁...200cc(1カップ)
塩...ひとつまみ
しょう油...小さじ1/2

〈作り方〉

①の材料をだし汁で煮て
塩・しょう油で味を整えたら
完成!