



くじら認定こども園離乳食献立表【10月】

栄養士より

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 日				
2 月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、にんじん和え物	食パン
3 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ほうれん草煮	きな粉バナナ
4 水	おかゆ	すまし汁	鶏だんご煮、さつま芋の煮物	蒸しパン
5 木	食パン	やさいスープ	鶏とやさいの煮物、きゅうりの和え物	いもぼた
6 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物	クラッカー
7 土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、にんじんの和え物	せんべい
8 日				
9 月			スポーツの日	
10 火	おかゆ	すまし汁	さかなの和風あんかけ、にんじん和え物	ふかし芋
11 水	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、フルーツヨーグルト	ボンデケーキ
12 木	食パン	やさいスープ	さかなのムニエル、キャベツのサラダ	おかゆ
13 金	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、じゃがいものきんぴら	コーンフレーク煮
14 土			親子遠足	
15 日				
16 月	おかゆ	すまし汁	さかなの照り焼き、あおなの和え物	お好み焼き
17 火	おかゆ	すまし汁	松風焼き、にんじん和え物	ふかし芋
18 水	おかゆ	すまし汁	とりのそぼろ煮、コールスローサラダ	おかゆ
19 木	煮込みうどん		とりの煮物、きゅうりの和え物	かぼちゃもち
20 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、大豆とやさいの煮物	バナナ
21 土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、ブロッコリー煮	せんべい
22 日				
23 月	煮込みうどん		とりの煮物、かぼちゃの煮物、やさいジュース	にんじんブリッツ
24 火	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、きゅうりのあえ物	食パン
25 水	おかゆ	すまし汁	さかなのパン粉焼き、さっぱりサラダ	蒸しパン
26 木	食パン	豆乳スープ	鶏だんご煮、ブロッコリーサラダ、バナナ	おかゆ
27 金	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、さつま芋のサラダ	りんごケーキ
28 土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、にんじん和え物	せんべい
29 日				
30 月	しっぽくうどん		とうふの煮物、きゅうりのあえ物	おかゆ
31 火	にんじんがゆ	やさいスープ	鶏とやさいの煮物、ほうれん草の和え物	かぼちゃクッキー

☆毎月 19 日は食育の日☆
 今月は北海道の献立を提供します。
 気温の低い北海道では「ラーメン」が戦後、食生活の中に急速に浸透していき、札幌の味噌ラーメン、函館の塩ラーメン、旭川の醤油ラーメンなどのご当地ラーメンがあります。油分が多い濃厚な豚骨をベースにすることが多く、アイヌの人たちが昔から食していた白濁の豚骨スープが受け継がれているという説があります。「ザンギ」は鶏のから揚げのことで一般的なから揚げより味が濃いのが特徴です。
 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。また、ご家庭で食べたことのない食材が含まれる場合は前もってご家庭で食べさせていただくか、変更が必要な場合は事前に園までお知らせください。