



10月

# 離乳食献立表



| 日             | 曜 | 10時おやつ<br>(後期のみ) | 昼食<br>(中期・後期)             | 3時おやつ<br>(後期のみ)                  |
|---------------|---|------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 1<br>29       | 木 | ビスケット            | おかゆ 野菜スープ<br>鶏ささみと野菜の煮物   | 蒸しパン                             |
| 2<br>16<br>30 | 金 | もも缶              | おかゆ 野菜スープ<br>白身魚のやわらか煮    | 南瓜の米粉ケーキ                         |
| 3<br>17<br>31 | 土 | せんべい             | 煮込みうどん・バナナ                | 豆乳プリン                            |
| 5<br>19       | 月 | せんべい             | おかゆ 清汁<br>鶏ささみとほうれん草のあんかけ | カップケーキ                           |
| 6<br>20       | 火 | バナナ              | おかゆ 清汁<br>白身魚の煮物          | フルーツポンチ                          |
| 7<br>21       | 水 | せんべい             | おかゆ 野菜スープ<br>鶏ささみの出汁煮     | バナナ (7日)<br>蒸しパン (21日)           |
| 8<br>22       | 木 | パイ缶              | おかゆ 清汁<br>鶏ささみの出汁煮        | 米粉マフィン                           |
| 9<br>23       | 金 | もも缶              | おかゆ みそ汁<br>鶏ささみと野菜の煮物     | マカロニの<br>きな粉和え                   |
| 10<br>24      | 土 | せんべい             | 煮込みうどん・バナナ                | カップケーキ                           |
| 13<br>27      | 火 | パイ缶              | おかゆ 野菜スープ<br>鶏ささみと野菜の煮物   | バナナ                              |
| 14<br>28      | 水 | せんべい             | おかゆ 野菜スープ<br>白身魚と野菜の煮物    | ビスケット (14日)<br>さつま芋の甘煮 (28<br>日) |
| 15<br>26      | 木 | みかん缶             | おかゆ わかめスープ<br>鶏ささみと野菜の煮物  | おじや                              |

## ～離乳食の完了と幼児食～

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯茎で食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し固めに調理して幼児食に進みましょう。まだ、刺激が強い香辛料は控え、味付けは控えめにします。

