

10月献立表

初期・中期

松翠保育園

R6年10月1日発行

使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されます。

保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いいたします。

初期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草
里芋

中期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ
大根 なす 里芋

日	曜	初期食	中期食
1	火	10倍がゆ 南瓜のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 南瓜とささみの煮物 キャベツのスープ
2	水	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 玉ねぎのスープ
3	木	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ジャガイモとささみの煮物 人参のスープ
4	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 人参と大根の煮物 豆腐のスープ
5	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ

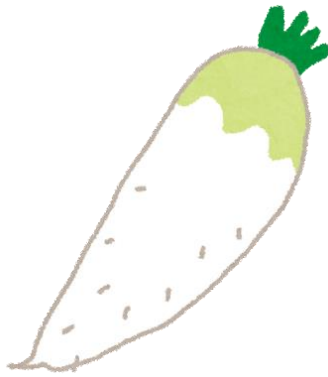
日	曜	初期食	中期食
7	月	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 じゃがいものスープ
8	火	10倍がゆ 白身魚のとろとろ さつま芋のスープ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋のスープ
9	水	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 キャベツのスープ
10	木	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参スープ	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 人参スープ
11	金	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 里芋のスープ	5倍がゆ 豆腐と小松菜の煮物 里芋のスープ
12	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期食	中期食
15	火	10倍がゆ 人参のポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 人参と大根の煮物 豆腐のスープ
16	水	10倍がゆ たまねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ たまねぎとささみの煮物 人参のスープ
17	木	10倍がゆ 大根のポタージュ 里芋のスープ	5倍がゆ 大根と白身魚の煮物 里芋のスープ
18	金	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参スープ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参スープ
19	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ

大根ペーストの作り方



これから美味しくなっていく大根。出汁との相性もいいので、赤ちゃんが大好きな昆布出汁でやわらかく煮てみましょう。

大根を離乳食で使う場合に気をつけたいことは、皮の**繊維**です。

☆皮は厚めにむく。

☆大根のしっぽの部分は辛みがあるので避ける。

以上のことに注意します。

①大根は、葉に近い方か真ん中あたりがやわらかく甘味があります。皮は1cmほどの厚みでむきます。

②やわらかくなるまでゆでます。小さく切るとやわらかくなるのに時間がかかるので、少し大きめに切ってゆでましょう。

③やわらかくなったら取り出し、中期食は食べやすい大きさに切ります。初期食は取り出したら冷まし湯を少量足しブレンダーにかけるか、すり鉢などでつぶしペースト状にします。

日	曜	初期食	中期食
21	月	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 じゃがいものスープ
22	火	10倍がゆ 白身魚のとろとろ さつま芋のスープ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋のスープ
23	水	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 キャベツのスープ
24	木	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参スープ	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 人参スープ
25	金	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 里芋のスープ	5倍がゆ 豆腐と小松菜の煮物 里芋のスープ
26	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナ	野菜のささみおじや バナナ
28	月	10倍がゆ 大根のポタージュ 里芋のスープ	5倍がゆ 大根と白身魚の煮物 里芋のスープ
29	火	10倍がゆ 南瓜のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 南瓜とささみの煮物 キャベツのスープ
30	水	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 玉ねぎのスープ
31	木	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のスープ

赤ちゃんと一緒に食事を楽しみましょう！

離乳食の目的は、固形の食事を上手に食べる基礎をつくること。ですが、大事にしたいことはもう一つあります。それは「食べることが楽しい！うれしい！」という体験をたくさんしてもらうことです。

笑顔で赤ちゃんに話しかけてみましょう。

「おいしいね」「あたたかいね」「甘いね」「人参だね」などなど。赤ちゃんが食べながら感じていることを言葉に出してあげましょう。

赤ちゃんと一緒に食べてみましょう。

初めて食べるものも、大好きなお母さんお父さんが美味しく食べていけば、赤ちゃんは安心しますし、一緒に食べているという喜びもあります。口の動かし方やスプーンの使い方を目で見て覚えることもできます。

