

10月の離乳食献立表(中期)

令和5年度 10月
社会福祉法人 江和会
うさぎ山こども園

月	火	水	木	金	土
2/ おかゆ 人参の煮物 南瓜の煮物	3/ おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物	4/ おかゆ 南瓜の煮物 きゅうりの煮物	5/ おかゆ 人参の煮物 ブロッコリーの煮物	6/ おかゆ 豆腐の煮物 南瓜の煮物	7/ おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリーの煮物
9/ スポーツの日	10/ おかゆ ささみと人参の煮物 玉ねぎの煮物	11/ おかゆ 豆腐の煮物 しらすと人参の煮物	12/ おかゆ 玉ねぎの煮物 南瓜の煮物	13/ おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリーの煮物	14/ おかゆ キャベとしらすの煮物 さつま芋の煮物
16/ おかゆ 白身魚の煮付け 人参の煮物	17/ おかゆ 南瓜の煮物 きゅうりの煮物	18/ おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物	19/ おかゆ 南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物	20/ おかゆ 豆腐の煮物 人参の煮物	21/ おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜の煮物
23/ おかゆ 人参の煮物 南瓜の煮物	24/ おかゆ 白身魚の煮物 玉ねぎの煮物	25/ おかゆ 人参の煮物 ブロッコリーの煮物	26/ おかゆ 豆腐の煮物 しらすと人参の煮物	27/ おかゆ 玉ねぎの煮物 南瓜の煮物	28/ おかゆ 人参のしらすと和え ブロッコリーの煮物
30/ おかゆ 南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物	31/ ぐーぐ ランチの日 うさぎ山秋祭り				

※咀嚼の様子やお家で食べたことのある食材にあわせ、個別に献立を変更する場合があります。

きちんと噛んで食べる子にするには？

食べ物の硬さや大きさは、子どもの発達に合わせて調整することが大切です。9ヶ月頃には舌を動かし、食べ物を歯茎に移動させてつぶすことができますが、唾液と混ぜ合わせることはまだできません。魚や肉、葉物野菜などはとろみをつけて、のどごしを良くしてから食べさせると良いですよ。



10月の離乳食献立表(後期)

令和5年度 10月
社会福祉法人 江和会
うさぎ山こども園

月	火	水	木	金	土
2/バナナ ご飯 豚肉と人参の煮物 南瓜の和え物 油揚げの味噌汁 ツナのごはん	3/ふかし芋 ご飯 白身魚の照り焼き キャベツとコーンのサラダ じゃが芋の味噌汁	4/ホットケーキ ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 きゅうりの和え物 野菜スープ	5/赤ちゃんせんべい ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 玉ねぎの味噌汁	6/煮りんご ご飯 豆腐の煮物 ささみの和え物 かぼちゃの味噌汁	7/ ご飯 野菜ハンバーグ ブロッコリーの和え物
9/ スポーツの日	10/ポーロ ご飯 ささ身と人参の煮物 きゅうりの和え物 玉ねぎのすまし汁 鶏そぼろのおかゆ	11/赤ちゃんせんべい ご飯 豆腐バーグ しらすと人参の和え物 野菜スープ	12/トースト ご飯 牛肉と玉ねぎの煮物 南瓜の和え物 人参とコーンのスープ 果物	13/煮りんご ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーの和え物 野菜スープ バナナケーキ	14/ ご飯 ささみとキャベツの煮物 さつま芋の和え物
16/煮りんご ご飯 白身魚の煮付け 人参のコーンと和え 油揚げの味噌汁 ゆかりごはん	17/フルーツヨーグルト ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 きゅうりの和え物 野菜スープ	18/ふかし芋 ご飯 白身魚の照り焼き ブロッコリーの和え物 じゃが芋の味噌汁	19/南瓜のバター焼き ご飯 鶏肉の味噌焼き 南瓜の和え物 野菜スープ	20/ホットケーキ ご飯 豆腐の煮物 ささみの和え物 玉ねぎの味噌汁	21/ ご飯 白身魚の煮付け 南瓜の和え物
23/バナナ ご飯 ささ身と人参の煮物 きゅうりの和え物 玉ねぎのすまし汁 鶏そぼろごはん	24/ふかし芋 ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーの和え物 野菜スープ	25/赤ちゃんせんべい 人参としらすのご飯 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 玉ねぎの味噌汁	26/ポーロ ご飯 豆腐バーグ しらすと人参の和え物 野菜スープ	27/トースト ご飯 牛肉と玉ねぎの煮物 南瓜の和え物 人参とコーンのスープ 果物	28/ ご飯 ハンバーグ 人参のしらす和え
30/赤ちゃんせんべい ご飯 鶏肉の味噌焼き 南瓜の和え物 野菜スープ ポーロ	31/バナナ ぐーぐ ランチの日 うさぎ山秋祭り かぼちゃクッキー				

※咀嚼の様子やお家で食べたことのある食材にあわせ、個別に献立を変更する場合があります。

食べムラの悩み

離乳食後期頃になると、食べムラが多く現れるようになりますが、好きな食べ物や苦手な食べ物が区別できるようになり、脳が発達している証拠です。食べムラをなくすには、生活リズムを整えることが大切です。

例) 朝起きる時間を決める、お外で遊んでエネルギーを使う、昼寝をしっかりするなど生活リズムを整えるとお腹が減るリズムも整い、食べムラ改善につながります。