




10月		昼食				3時のおやつ	
日	曜	10時のおやつ	主食(エネルギー)	主菜(たんぱく質)	副菜(ビタミン・ミネラル)	汁(白)	
1	木	ボーロ	10倍かゆ	ほうれん草の卵とじ	にんじんしりしり	大根のみそ汁	りんごケーキ 
2	金	みかんのとろとろ	10倍かゆ	ささみの香味焼き	きゃべつのごま和え	すまし汁	ビスケット 
3	土	運動会 おみやげ					
5	月	ウエハース	鮭おじや		コールスローサラダ	フルーツ	きな粉ミルクもち 
6	火	ゼリー	10倍かゆ	ささみの磯辺焼き	さつまいもサラダ	玉ねぎのみそ汁	チーズパン 
7	水	せんべい	10倍かゆ	筑前煮	魚のパン粉焼き	かき玉汁	バナナ
8	木	パンプディング	10倍かゆ	焼きうどん	小松菜とひじきの和え物	えのきのみそ汁	米粉のかぼちゃケーキ 
9	金	人参スティック	10倍かゆ	魚のみそチーズ焼き	そうめんサラダ	けんちん汁	ヨーグルトゼリー 
10	土	スープスパゲッティ					
12	月	せんべい	10倍かゆ	マーボーとうふ	ささみのパンパンジーサラダ	コーンスープ	ゼリー 
13	火	ボーロ	10倍かゆ	肉野菜炒め	野菜とツナの卵とじ	豆腐のみそ汁	パングラタン 
14	水	りんごのコンポート	10倍かゆ	ささみのソテー	きゅうりの白和え	白菜のみそ汁	ビスケット
15	木	リゾット	10倍かゆ	ポテトオムレツ	大根の煮物	コンソメスープ	みかんヨーグルト 
16	金	桃の甘煮	10倍かゆ	魚のかば焼き	スパゲッティサラダ	焼きのりスープ	お麩のきな粉豆腐焼き 
17	土	お麩の団子汁風					
19	月	ウエハース	10倍かゆ	肉だんごの照り焼き	ブロッコリーサラダ	もやしのみそ汁	さつまいもスティックおやき 
20	火	かぼちゃのロールサンド	10倍かゆ	すり身と豆腐のふわふわ焼き	チンジャオロース風	根菜たっぷりみそ汁	ポテトスティック 
21	水	バナナ	10倍かゆ	野菜のひき肉あんかけ	きゃべつヨーグルトサラダ	かぼちゃスープ	ウエハース
22	木	さつまいものレモン煮	10倍かゆ	大豆のトマト煮	ひじきとささみのさっぱり和え	小松菜のみそ汁	おさかなボール 
23	金	ビスケット	10倍かゆ	ささみのチーズパン粉焼き	和風スパゲッティ	野菜スープ・フルーツ	ヨーグルトケーキ 
24	土	卵うどん					
26	月	せんべい	トマトハヤシ丼		ミモザサラダ	ヨーグルト	クリームコーンおやき 
27	火	野菜おじや	10倍かゆ	魚のホワイトソース焼き	豆腐の炒め煮	玉ねぎのみそ汁	フルーツ寒天 
28	水	梨のくず煮	10倍かゆ	鶏だんごの甘酢からめ	ほうれん草のスープ煮	焼きのりのみそ汁	せんべい
29	木	ゼリー	10倍かゆ	豆腐ハンバーグ	大根のサラダ	たまごスープ	ポパイ蒸しパン 
30	金	枝豆おやき	10倍かゆ	かぼちゃグラタン	ブロッコリーとツナのサラダ	野菜スープ	パンせんべい 
31	土	ふんわりお好み焼き					

※行事・材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  : 手作りおやつ

離乳食だより

離乳食におすすめ☆秋が旬のさつまいも

秋の味覚を代表する、さつまいも。
甘みがあるのでさつまいもが好きという
赤ちゃんも多いのでは？

秋におすすめのさつまいもレシピをご紹介します 

<さつまいもの栄養>

- ・食物繊維…便通を整えたり、血糖値上昇を抑える働きがある。
- ・ビタミンC…抵抗力やコラーゲン生成に関与する。
- ・カリウム…細胞を正常な状態に保つ働きがある。
- ・カルシウム…骨や歯の成分になる。

などが含まれています。中でもビタミンCはりんごの4倍もの量を
含んでいます。また、さつまいものビタミンCは、デンプンに守ら
れているので、熱に強いのが特徴です。

<さつまいもレシピ> さつまいもスティックおやき



材 料 さつまいも…80g²、黒ごま・きな粉…各小さじ1/2
片栗粉…小さじ3~4、溶いた粉ミルク…大さじ1

作り方 ①さつまいもは皮をむきゆででマッシュし、材料を
全て混ぜる

②10等分して長方形にし、フライパンで弱火で焼く