

令和 8年 10月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	木	南瓜の煮物	五分かゆ	蒸し魚	人参しりしり	豆乳スープ	あんこパンケーキ
2	金	マカロニきな粉	五分かゆ	ハンバーグ	お豆の和え物	人参の味噌汁	スイートポテト
3	土	ひじき味噌丼					
5	月	みかん	五分かゆ	そばろ丼	ヨーグルト 🍌	そうめんスープ	南瓜のパン粥
6	火	人参スティック	五分かゆ	根菜の煮物	ひじきサラダ	お芋と卵のスープ	お豆のしらす和え
7	水	きな粉パンケーキ	五分かゆ	豚とピーマンの炒め物	南瓜の白和え	きのこの味噌汁	りんご煮
8	木	こふき芋	五分かゆ	鮭の照り焼き	里芋サラダ	チンゲン菜の味噌汁	バナナ 🍌
9	金	ブロッコリー	五分かゆ	秋の野菜丼	キャベツの和え物	あおさのお吸い物	南瓜のプリン
10	土	トウモロコシのひき肉醬油丼					
12	月	スポーツの日					
13	火	人参スティック	五分かゆ	うどん	もみ海苔和え	わかめスープ	さつま芋の甘煮
14	水	マカロニきな粉	五分かゆ	厚焼き卵	グリーンサラダ	きのこの味噌汁	バナナ 🍌
15	木	こふき芋	五分かゆ	さつま芋のそばろ煮	納豆和え	むらくも汁	コーンパンケーキ
16	金	ブロッコリー	五分かゆ	肉豆腐	なます	大根の味噌汁	ヨーグルト 🍌
17	土	三色そばろ丼					
19	月	もも	五分かゆ	具だくさんひじき丼	ヨーグルト 🍌	わかめの味噌汁	南瓜のソフトクッキー
20	火	人参スティック	五分かゆ	野菜炒め	キャベツの和え物	春雨スープ	人参のパン粥
21	水	きな粉パン粥	五分かゆ	魚のパン粉焼き	法蓮草のおひたし	コーンスープ	青菜としらすの粥
22	木	こふき芋	五分かゆ	絹揚げとナスの煮物	ブロッコリーサラダ	秋の豚汁	野菜パンケーキ
23	金	ブロッコリー	五分かゆ	グラタン	菜果サラダ	和風南瓜ポタージュ	りんご煮 🍎
24	土	具だくさん豚丼					
26	月	ヨーグルト	五分かゆ	トマトシチュー丼	りんご煮 🍎	大豆のスープ	おかずパンケーキ
27	火	人参スティック	五分かゆ	お弁当の日 🍱			バナナ 🍌
28	水	きな粉パンケーキ	五分かゆ	蓮根つくね	大根サラダ	カブの味噌汁	鮭と海苔の粥
29	木	こふき芋	五分かゆ	サバの味噌焼き	ひじき煮	かきたま汁	スティックパン
30	金	バナナ 🍌	五分かゆ	和風あんかけそばろ丼	マカロニサラダ	ミルクスープ	ゴマソフトクッキー
31	土	オムライス					

行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

離乳食だより

実りの秋・食欲の秋です。一年の中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。たくさん体を動かしてお腹をすかせ秋の美味しいご飯や旬の食材を食べたいですね！

ハロウィンってなに??

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。最近では日本でもパーティーが行われるようになりました。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃでパイやプリンなどのおやつを作ったりするとハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

10月9日のおやつはかぼちゃプリンです



【材料】

かぼちゃ 1/8個
牛乳 200ml
卵 1個



【作り方】

- ①かぼちゃを茹でたり蒸すなどして柔らかくし、マッシュする。
- ②卵を溶きほぐし、牛乳を加えて泡だて器で混ぜる。
- ③②にマッシュしたかぼちゃを加えてさらに混ぜる。
- ④ざるで濾して滑らかにし、ココットなどの耐熱皿に入れる。
- ⑤フライパンに水を入れ火にかけて沸騰したら弱火にしてココット皿を並べ12分加熱、火を止めて10分蒸す。
- ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてできあがり☆

