



10月のこんだて



《 給食目標 》

- ・楽しんで食べましょう
- ・いろいろな味や舌ざわりに慣れましょう

日	曜	献立名
1	土	五倍粥 鶏のそぼろ煮 豆腐のスープ バナナ
3	月	五倍粥 野菜のクツクツ煮 玉葱のみそ汁 フルーツ和え
4	火	五倍粥 野菜のみそ煮 豆腐のみそ汁 梨
5	水	五倍粥 鶏団子とやさいのクツクツ煮 野菜スープ バナナ
6	木	五倍粥 鶏肉と野菜の甘煮 彩り根菜汁 オレンジ
7	金	五倍粥 鶏肉と根菜のみそ煮 彩りスープ フルーツ和え
8	土	五倍粥 かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
10	月	スポーツの日
11	火	五倍粥 マッシュポテトの野菜あんかけ わかめ汁 バナナ
12	水	五倍粥 鶏団子のケチャップ煮 トロトロスープ フルーツ和え
13	木	五倍粥 彩り野菜のクツクツ煮 挽肉と野菜のスープ バナナ
14	金	五倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 うどん汁 ヨーグルト
15	土	五倍粥 花野菜の彩り煮 野菜スープ バナナ
17	月	五倍粥 鶏団子と野菜の甘煮 彩り野菜スープ バナナ
18	火	五倍粥 鶏団子と野菜のカラフル煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
19	水	五倍粥 挽肉と野菜のカラフル煮 ワンタンスープ バナナ
20	木	五倍粥 タラと野菜の甘煮 さつま汁 バナナ
21	金	五倍粥 ササミと野菜のトロトロ煮 玉葱のスープ ヨーグルト
22	土	五倍粥 さつま芋の煮物 うどん汁 バナナ
24	月	五倍粥 ホッケと野菜の塩煮 キャベツのみそ汁 りんご
25	火	五倍粥 ツナと野菜の彩り煮 根菜汁 バナナ
26	水	五倍粥 鶏肉と彩り野菜のクツクツ煮 うどん汁 梨
27	木	五倍粥 挽肉と根菜の甘煮 豆腐のみそ汁 バナナ
28	金	五倍粥 鶏肉とマカロニのトロトロ煮 麩のスープ バナナ
29	土	五倍粥 かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
31	月	五倍粥 カラフル野菜のケチャップ煮 パンプキンスープ バナナ

☆ 離乳食の進め方 ☆

後期(9~11か月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触も楽しめます。ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食(12~18か月)のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。

