



離乳食だより

2022.10.1
ひらた西保育園

10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりましたね。
秋は実りの秋です。さつま芋やきのこ、りんごなど
おいしい食材がたくさん出回ります。
離乳食にも旬の食材を使っていきたいと思ひます。



・今月のおべんとうの日は
21日(金)です。
よろしくお願ひします。

～手づかみ食べレシピ～

<じゃがもち>

じゃが芋 中1個
青のり 適量
片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 適量

- ①じゃが芋を小さく切り、レンジでチンしてマッシュし、青のり、片栗粉を加えて混ぜる。
- ②小さく丸め、平らにしフライパンに薄くサラダ油を敷き、両面焼いてできあがり。

<ベビーサンドイッチ>

おぼちゅ 1/8個
サンドイッチ用パン 2枚

※おぼちゅの変わりに
さつま芋を使っても
いいですよ。



- ①おぼちゅは皮を取り2cmくらい
の大きさに切り、水にぬらし
て容器に入れ、600Wの電子
レンジで約2分加熱し潰す。
- ②食パン1枚に潰したおぼちゅ
を塗り、もう1枚の食パンで
はさみ、8等分に切る。



10月 離乳食献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1 お弁当
2	3	4	5	6	7	8 お弁当
	おかゆ マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ スープ	スティックパン 鶏ささみ煮 粉ふき芋 野菜スープ	おかゆ 肉団子 和え物 じゃが芋のスープ	おかゆ 煮魚 おひたし スープ	おかゆ ぎせい豆腐 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	
9	10	11	12	13	14	15 お弁当
	スポーツの日 お弁当	おかゆ 豆腐ステーキ あらめ煮 キャベツのスープ	おかゆ 焼き魚 かぼちゃの煮しめ 具だくさんスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 ひじき煮 スープ	かきたまうどん おひたし じゃが芋の煮しめ	
16	17	18	19	20	21	22 お弁当
	おかゆ 鶏とほろ煮 さつま芋の煮しめ スープ	おかゆ 煮魚 納豆和え スープ	誕生会 	おかゆ 摩掲けステーキ 野菜スティック さつま芋のスープ	おべんとうの日 	
23	24	25	26	27	28	29 お弁当
	おかゆ 肉豆腐 さつま芋の煮しめ 大根のスープ	おかゆ 鶏とほろ煮 切干大根煮 きのこスープ	わかめうどん さつま芋の煮しめ 野菜スティック	おかゆ 焼き魚 おひたし かきたまスープ	おかゆ 鶏ささみ煮 納豆和え もやしのスープ	
30	31					
	おかゆ ハンバーグ 野菜スティック スープ					