



10月離乳食メニュー



日	曜	昼食メニュー	備考
1	水	炒り豆腐風 味噌汁	
2	木	ひじきと大豆の煮物 きのことスープ	
3	金	白身魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
4	土	野菜おじや 味噌汁	
5	日		
6	月	けんちん汁 ささみのトマト煮	十五夜
7	火	魚のもみじ煮 味噌汁	
8	水	ささみの五目煮しめ 野菜スープ	
9	木	高野豆腐の煮物 味噌汁	
10	金	ささみ入りおじや 小松菜スープ	
11	土		親子遠足
12	日		
13	月		スポーツの日
14	火	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
15	水	野菜おじや 魚すり身と野菜の煮物 味噌汁	誕生会
16	木	麻婆豆腐風 コーンスープ	
17	金	白身魚とキャベツのくず煮 すまし汁	
18	土	スパゲティの柔らか煮 オニオンスープ	
19	日		
20	月	野菜の煮物 人参のスープ	
21	火	魚とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
22	水	わかめうどん 野菜のくず煮	
23	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
24	金	野菜おじや 野菜スープ	
25	土	野菜おじや すまし汁	
26	日		
27	月	イタリアンスープ 切り干し大根の煮物	
28	火	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
29	水	ひじき煮 野菜スープ	
30	木	切り昆布の煮物 味噌汁	
31	金	ささみ入りおじや ポバイスー	



離乳食を終える時期の目安は？

離乳食は一般的に生後1歳から1歳半頃までを目安に終了し、幼児食へと移行します。これは、あくまで目安であり個人差があるため、子どもの咀嚼力や食べる意欲、栄養摂取の状況を見て判断することが大切です。栄養の大部分を母乳やミルク以外の食事から摂れるようになり、食事の回数が1日3回食で必要に応じて補食(おやつ)も2回程度摂れている。手づかみ食べから、スプーンやフォークを使って自分で食べるようになってきたら離乳食卒業のサインと判断できるでしょう。離乳食が終わっても、固さや味付けを調整しながら、少しずつ大人と同じ食事に近づけていきましょう。

