

# 10月離乳食献立表



2020.10.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 昼食 (10:15～)	中期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:15～)
1 15 29	木	かゆ 豚ひきときのこの煮物 (豚ひき 人参 しめじ えのき 玉ねぎ) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 豚ひきときのこの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ 鮭の塩焼き	かゆ 煮魚(生鮭) さつまい入りスープ (さつまい 人参 大根 長ねぎ)	さつまい雑炊 果物 牛乳
2 30	金	かゆ 煮魚(白身魚) おかか煮(キャベツ もやし) すまし汁(人参 椎茸 長ねぎ)	軟飯 煮魚 おかか煮 沢煮椀 さつまいもの天ぷら	かゆ さつまいの甘煮(さつまい) かじき入りスープ (かじき 人参 大根 長ねぎ)	かじき雑炊 果物 牛乳
3 17 31	土	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちの煮物(かぼち) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 かぼちの煮物 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
5 19	月	かゆ 煮魚(かじき) 煮物(ひじき 人参) 味噌汁(かぶ かぶの葉)	軟飯 煮魚 煮物 かぶの味噌汁 人参の甘煮	かゆ 煮びたし(小松菜 人参) 鮭入り雑炊 (生鮭 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
6 20	火	かゆ 鶏ひきと野菜の煮物 (鶏ひき 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト缶) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参)	軟飯 鶏ひきと野菜の煮物 野菜スープ 茹でブロッコリー	かゆ 茹でブロッコリー(ブロッコリー) たら入りスープ (たら 人参 大根 長ねぎ)	たら雑炊 果物 牛乳
7 21	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ) 味噌汁(小松菜 大根)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 里芋の味噌汁 大根の煮物	かゆ 大根の甘煮(大根) 白身魚入りスープ (白身魚 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	白身魚雑炊 果物 牛乳
8 22	木	かゆ 豚ひきと野菜の煮物 (豚ひき 白菜 人参 玉ねぎ) コーンスープ(クリームコーン 玉ねぎ)	軟飯 豚ひきと野菜の煮物 中華風コーンスープ マッシュポテト	かゆ ジャーマンポテト風(じゃが芋 玉ねぎ) 味噌汁(かじき 人参 大根 長ねぎ)	味噌雑炊 果物 牛乳
9 23	金	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(チンゲン菜 もやし) すまし汁(えのき 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 麩とえのきのすまし汁 りんごのコンポート	かゆ スティック野菜(大根 人参) しらす入りスープ (しらす 人参 大根 長ねぎ)	しらす雑炊 果物 牛乳
10 24	土	かゆ 豚ひきと野菜の煮物 (豚ひき さつまい キャベツ 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 豚ひきと野菜の煮物 野菜スープ 煮魚(おひょう)	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮びたし(ほうれん草 人参) 味噌汁(豆腐 えのき 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮びたし 豆腐となめこの味噌汁 かぼちの甘煮	じゃが芋のトマト煮 (生鮭 人参 玉ねぎ トマト じゃが芋) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 果物 牛乳
13 27	火	かゆ 豚ひきと野菜の煮物 (豚ひき 人参 玉ねぎ キャベツ) 味噌汁(大根 わかめ)	軟飯 豚ひきと野菜の煮物 大根の味噌汁 ほうれん草としらすのソテー	かゆ 煮びたし(ほうれん草 しらす) 野菜スープ (大根 人参 キャベツ 長ねぎ)	おかか雑炊 果物 牛乳
14 28	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 人参) わかめスープ(わかめ 玉ねぎ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 わかめスープ はすの磯辺揚げ	かゆ スティック野菜(じゃが芋) 野菜スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 果物 牛乳
16	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ひじき 大豆) さつまい汁(さつまい 人参 大根 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 さつまい汁 ウィンナーソテー	かゆ 煮物(いんげん 人参) 鶏肉入りスープ (鶏ひき 人参 大根 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 果物 牛乳

\*都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります

## 体調不良のときの食事について

寒暖差の出てくるこの時期は、子ども達は風邪をひいたり、下痢や便秘になりやすい季節です。体調不良のときにはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を準備しましょう。

下痢の時には…刺激のない消化のよいものを食べましょう。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やお茶などを飲みましょう。

便秘の時には…食物繊維の多い食事をとることと、水分補給、体を動かすことを心がけましょう。

発熱の時には…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化のよい、おじややうどんを食べましょう。

