



# 10月離乳食献立表

2022.10.3

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期~後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:30~)
1 15 29	土	かゆ 煮魚 かぼちやの甘煮 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちやの甘煮(かぼちや) 野菜スープ(人参 玉ねぎ キャベツ)	軟飯 煮魚 甘煮 野菜スープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
3 17 31	月	かゆ 野菜の煮物 (玉ねぎ キャベツ) 味噌汁	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ) 味噌汁(かぼちや 人参)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 かぼちやの味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳 果物
4 18	火	かゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 玉ねぎ) すまし汁(長ねぎ 玉ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮物 麩のすまし汁 煮豆	かゆ 甘煮(人参) さつまいも入りスープ (さつまいも 大根 人参 長ねぎ)	さつまいも 雑炊 牛乳 果物
5 19	水	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ ほうれん草) 味噌汁	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 玉ねぎ)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮物(豆腐) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 玉ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
6 20	木	かゆ 煮魚 甘煮 野菜スープ	かゆ 煮魚(生鮭) 甘煮(さつまいも) 野菜スープ(大根 人参 えのき)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさんスープ ウインナーソテー	かゆ 煮びたし(キャベツ 玉ねぎ) 白身魚入りスープ (白身魚 しめじ 大根 人参)	白身魚雑炊 牛乳 果物
7 21	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 小松菜 人参) わかめスープ(人参 玉ねぎ わかめ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ ブロッコリーソテー	かゆ 煮びたし(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 玉ねぎ)	鮭雑炊 牛乳 果物
8 22	土	かゆ 野菜の煮物 (ブロッコリー 玉ねぎ 人参) スープ	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (大根 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
24	月	かゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(しめじ 人参) すまし汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐のすまし汁 じゃがいものバター煮	かゆ 野菜スティック(じゃがいも) 味噌スープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
11 25	火	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 ひじき) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎの味噌汁 さつまいもの甘煮	じゃがいものトマト煮 (生鮭 じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳 果物
12 26	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(玉ねぎ 人参 春雨) 味噌汁(大根 しめじ えのき)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん味噌汁 かぼちやのバター煮	かゆ 煮物(かぼちや) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳 果物
13 27	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ マッシュルーム) 野菜スープ	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム) 野菜スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ 甘煮(さつまいも) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
14 28	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(玉ねぎ キャベツ) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 煮魚 煮物 さつまいもと人参の味噌汁 りんごの甘煮	かゆ 野菜スティック(大根 人参) たら入りスープ (たら 大根 人参 玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物

※都合により材料が異なる場合があります。

※今月の完了食の果物は、柿、りんご、みかんのローテーションとなります。

## 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雑炊や煮込みうどん等を食べましょう。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…食物繊維の多い煮物をとることと、水分補給、体を動かすことを心がけましょう。

野菜が苦手な子は野菜を茹でた汁でスープにするだけでも違いますよ。

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。