



10月離乳食献立表

2023.10.2

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 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
2	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ひじき 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 じゃがいものバター煮	かゆ スティック野菜(じゃがいも) 白身魚入りスープ (白身魚 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
3	火	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 えのき) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん味噌汁 ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ 煮物(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
4	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ほうれん草 もやし) すまし汁(豆腐 えのき)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐とえのきのすまし汁 さつまいもの天ぷら	かゆ 甘煮(さつまいも) 豚肉入りスープ (豚ひき肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	豚肉雑炊 牛乳
5	木	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁(後期と同じ) マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮物(玉ねぎ 人参) 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
6	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(れんこん 人参) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ ジャーマンポテト風(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	おほか雑炊 牛乳
7	土	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 ベーコンと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
23	月	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(白菜 玉ねぎ) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し さつまいもと人参の味噌汁 はすの磯辺揚げ	かゆ 煮物(いんげん 人参) たら入りスープ (たら 大根 人参 玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳
10	火	そばろ井(かじき 人参 玉ねぎ 椎茸) 甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(大根 玉ねぎ)	まぐろのそばろ井 甘煮 大根と油揚げの味噌汁 かき揚げ	かゆ スティック野菜(大根 人参) 洋風スープ (生鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
11	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも 人参) スープ(えのき もやし 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 えのきともやしの野菜スープ ほうれん草としらすのソテー	かゆ 煮浸し(ほうれん草 人参) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
12	木	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 大根 人参 玉ねぎ) スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ 生鮭のバター焼き	かゆ 煮魚(生鮭) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
27	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 大根 人参) 味噌汁(白菜 長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁 煮豆	かゆ 煮浸し(白菜 人参) さつまいも入りスープ (さつまいも 大根 玉ねぎ 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳
14	土	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) スープ(玉ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 甘煮 ベーコンと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 大根)	野菜雑炊 牛乳
13	金	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ) さつまいも汁(さつまいも 人参 大根)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 さつまいも汁 煮魚	かゆ 煮物(ひじき 人参) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳

体調不良のときの食事について

寒暖差の出でくるこの時期は、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行い、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。