



# 10月の献立表

## (離乳食)

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子と野菜の煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	3 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚とかぼちゃの煮物</li> <li>・大根スープ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子と白菜の煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・牛肉と野菜のケチャップ煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚とひじきの煮物</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼううどん</li> <li>・しらす軟飯</li> </ul>
3時	お茶・焼き芋	3時	お茶・豆乳蒸しパン	3時	お茶・りんごゼリー	3時	お茶・さつま芋蒸しパン		お茶・きな粉パンケーキ	3時	お茶・自然菓子
9	スポーツの日	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚ときのことりみ煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・肉じゃが風</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・レバーの煮物</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚と野菜の煮物</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜のあんかけ丼</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>
		3時	お茶・りんご蒸しパン	3時	お茶・マカロニきな粉	3時	お茶・さつま芋入り軟飯	3時	お茶・かぼちゃお焼き	3時	お茶・自然菓子
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・豚肉と野菜のとりみ煮</li> <li>・ほうれん草スープ</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚とかぼちゃの煮物</li> <li>・大根スープ</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子と白菜の煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	19 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・牛肉と野菜のケチャップ煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	20 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚とひじきの煮物</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼううどん</li> <li>・しらす軟飯</li> </ul>
3時	お茶・みそ蒸しパン	3時	お茶・豆乳蒸しパン	3時	お茶・りんごゼリー	3時	お茶・さつま芋蒸しパン	3時	お茶・きな粉パンケーキ	3時	お茶・自然菓子
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・鶏団子と野菜の煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	24	遠足 (お弁当の日)	25 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・かぼちゃの豆乳シチュー</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・レバーの煮物</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚と野菜の煮物</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜のあんかけ丼</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>
3時	お茶・焼き芋	3時	お茶・自然菓子	3時	お茶・マカロニきな粉	3時	お茶・さつま芋入り軟飯	3時	お茶・かぼちゃお焼き	3時	お茶・自然菓子
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・豚肉と野菜のとりみ煮</li> <li>・ほうれん草スープ</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・魚とかぼちゃの煮物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<b>誤飲・窒息に気をつけましょう!! 安全な食べ方のポイント</b> ①食べることに集中する環境：落ち着いて食えることが出来るように子どもの表情が見える位置に座る。 ②姿勢を整える：足の裏が床につく高さにして深く座ることで顎や舌に力を入れることが出来る姿勢を保つ。 ③水分で喉を潤してから食べる：テーブルに着いたら、始めに水分をとることを促す。 ④食べやすい大きさを提供する：咀嚼の状況を見ながら一口大の大きさを調整する。 ⑤詰め込みすぎない：口の中の食べ物がなくなってから次のスプーンを運ぶ。空腹の場合は汁物から先に飲ませてみる。							
3時	お茶・みそ蒸しパン	3時	お茶・りんご蒸しパン								

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、お茶とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園