



# 10月の献立表(離乳食)

収穫の秋、食欲の秋といわれるくらい食べ物がおいしく感じられるこの季節。今月は、子どもたちと一緒に収穫したさつまいもを使った献立を予定しています。魚や野菜、果物など旬のものをたくさん食べて風邪などの病気にかからない強い体で過ごしましょう。朝と昼の温度差が大きくなると体調を崩しやすくなります。十分な食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

土曜	
1	・牛丼(軟飯) ・すまし汁
3時	牛乳・自然菓子
8	・和風うどん ・野菜の煮物
3時	牛乳・自然菓子
15	・そばろ丼(軟飯) ・野菜スープ
3時	牛乳・自然菓子
22	・和風うどん ・野菜の煮物
3時	牛乳・自然菓子
29	・牛丼(軟飯) ・すまし汁
3時	牛乳・自然菓子

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
3 ・軟飯 ・鶏団子の煮物 ・野菜と豆腐の煮物 ・すまし汁	4 ・軟飯 ・魚の煮物 ・野菜の煮物 ・味噌汁	5 ・軟飯 ・肉じゃが風 ・レバーと野菜の煮物 ・味噌汁	6 ・軟飯 ・豚肉と白菜の煮物 ・さつまいもとしらすの煮物 ・味噌汁	7 ・軟飯 ・魚の煮物 ・野菜の煮物 ・味噌汁
3時 お茶・りんご蒸しパン	3時 お茶・ふかし芋	3時 お茶・さつまいもの黄粉和え	3時 お茶・じゃがお焼き	3時 お茶・みそ蒸しパン
10 <b>スポーツの日</b>	11 ・軟飯 ・魚の煮物 ・ひじきと野菜の煮物 ・味噌汁	12 ・軟飯 ・豚肉と里芋の煮物 ・野菜としらすの煮物 ・すまし汁	13 ・マカロニミートソース ・野菜スープ ・フルーツ(バナナ)	14 ・軟飯 ・魚の煮物 ・豆腐とわかめの煮物 ・味噌汁
	3時 お茶 りんごとさつまいものきんとん	3時 お茶・米粉のパンケーキ	3時 お茶・ひじき入り軟飯	3時 お茶・バナナ蒸しパン
17 ・軟飯 ・鶏団子の煮物 ・野菜と豆腐の煮物 ・すまし汁	18 <b>遠足 (お弁当の日)</b>	19 ・軟飯 ・肉じゃが風 ・レバーと野菜の煮物 ・味噌汁	20 ・軟飯 ・豚肉と白菜の煮物 ・さつまいもとしらすの煮物 ・味噌汁	21 ・軟飯 ・魚の煮物 ・野菜の煮物 ・味噌汁
3時 お茶・りんご蒸しパン		3時 お茶・ふかし芋	3時 お茶・みそ蒸しパン	3時 お茶・じゃがお焼き
24 ・軟飯 ・鶏団子のとろみ煮 ・野菜の煮物 ・すまし汁	25 ・軟飯 ・魚の煮物 ・ひじきと野菜の煮物 ・味噌汁	26 ・軟飯 ・豚肉と里芋の煮物 ・野菜としらすの煮物 ・すまし汁	27 ・軟飯 ・肉団子の煮物 ・かぼちゃサラダ ・野菜スープ	28 ・軟飯 ・魚の煮物 ・豆腐とわかめの煮物 ・味噌汁
3時 お茶・さつまいも入り軟飯	3時 お茶 りんごとさつまいものきんとん	3時 お茶・米粉のパンケーキ	3時 お茶・かぼちゃパンケーキ	3時 お茶・みそ蒸しパン

31 ・軟飯 ・豚肉と豆腐の煮物 ・野菜の煮物 ・わかめスープ
3時 お茶・マカロニ黄粉

## 手づかみ食について

乳幼児期に手づかみ食が大事な理由として一つ目に、**自分で食べる意欲を育てることが出来る**。二つ目に**目・鼻・口の協調運動を育てることが出来る**。という点が挙げられます。子どもはおっばいや離乳食を食べさせてもらう受け身から、自分で食べ物に手を出し、口にして自分で食べようとする発育・発達においてとても重要な行動が手づかみ食になります。お家でも大変ですが、**どんどん貴重な体験をさせてあげてくださいね**😊

※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