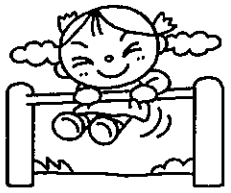
10月

こんだて

旭ヶ丘こども園　　令和7年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。		1 おかゆ 鮭のみそ煮 キャベツと人参のだし煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	2 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの塩麹煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	3 おかゆ 鶏玉煮 ほうれん草の煮びたし スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	4 おかゆ 鶏肉のくず煮 さつま芋の甘煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
6　《お月見》 おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋のコロコロ煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	7 おかゆ 鶏肉ときゅうりのだし煮 かぼちゃの甘煮 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パン粥	8 おかゆ ホッケの煮つけ お麸とレタスの煮物 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	9 おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 きゅうりと人参のツナ煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	10 おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	11 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
13《スポーツの日》  おかゆ キャベツのそぼろあん じゃが芋とブロッコリーの煮物 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	14 おかゆ キャベツのそぼろあん じゃが芋とブロッコリーの煮物 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	15 おかゆ カレイの塩麹煮 人参とレタスのくたくた煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	16 おかゆ 鶏じゃが ブロッコリーの納豆煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	17 おかゆ 鶏玉煮 ほうれん草の煮びたし スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	18 おかゆ 鶏肉ときゅりの煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
20 おかゆ 肉豆腐 キャベツのくたくた煮 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	21 おかゆ 鶏肉とブロッコリーのやわ煮 マッシュパンプキン うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パン粥	22 おかゆ 鮭のだし煮 ほうれん草の磯煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	23 おかゆ 玉ねぎのそぼろあん きゅうりと人参のだし煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	24 おかゆ 鶏肉とかぼちゃの甘煮 お麸とレタスの煮物 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	25 おかゆ カレイの煮つけ ブロッコリーの煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
27 おかゆ 鶏肉と大根の煮物 さつまいもマッシュ みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	28 おかゆ キャベツのそぼろ煮 じゃが芋の塩麹煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	29 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 野菜の煮込み みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	30 おかゆ 鶏肉と人参の甘煮 小松菜の煮浸し スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	31 おかゆ 鶏肉の磯煮 かぼちゃの煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	予定献立 10時のおやつ 3時のおやつ

乳児の健康チェックポイント

赤ちゃんの様子をふだんからよく見ておき、体調の変化に早く気づきましょう。

体温…いつもより高くないか。 機嫌…あやすと反応するか、泣いてばかり、ぐずってばかりいないか。 食欲…母乳やミルクの飲み具合、離乳食の食べ具合はいつもと同じか。 睡眠…ぐずっていて寝ない、反対に眠ってばかりで気になることはないか。 顔色…赤くほてっていないか、青白くないか。 うんち…量や回数、色などはふだん通りか。排泄のとき痛がる様子はないか。

睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返しが子どもの脳を育てます。やがて離乳食が完了するころには、一晩ぐっすり眠る力が育っていることでしょう。