



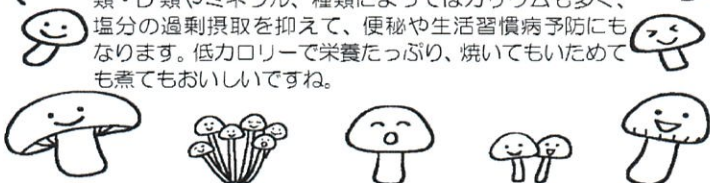
旭ヶ丘こども園

令和6年
【離乳食】

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 さつまいもの甘煮 うどんのくたくた煮	2 おかゆ ホッケの煮付け キャベツの煮浸し みそ汁	3 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の納豆和え スープ	4 おかゆ 鶏むね肉とキャベツのやわ煮 人参と玉葱の煮物 スープ	5 おかゆ 鮭のだし煮 ブロッコリーと玉葱のうま煮 みそ汁
10時のおやつ (未満児)	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
3時のおやつ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
7 おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 野菜ジュース	8 おかゆ 玉葱のそぼろあん トマトのうま煮 そうめんのくたくた煮 りんごジュース	9 おかゆ カレイのみそ煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 スープ 甘酒	10 おかゆ 鶏むね肉とさつまいもの煮物 きゅうりのだし煮 スープ 野菜ジュース	11 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草としらすの煮物 スープ 甘酒	12 おかゆ 豆腐のひき肉あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
14【スポーツの日】	15 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 キャベツの煮浸し そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶、おかゆ	16 おかゆ 白身魚の磯煮 根菜の煮物 スープ 甘酒	17 おかゆ 鶏ささみとキャベツの煮物 きゅうりとしらすのさっぱり煮 スープ 野菜ジュース	18 おかゆ さつまいものそぼろあん ブロッコリーのやわ煮 スープ 甘酒	19 おかゆ カレイの煮付け 大根と人参の煮物 みそ汁 りんごジュース 麦茶、おかゆ
21 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草としらすの煮物 スープ 野菜ジュース	22 おかゆ 鶏むね肉とブロッコリーのうま煮 マッシュかぼちゃ うどんのくたくた煮 りんごジュース	23 おかゆ ホッケの煮付け じゃが芋と玉葱の煮物 スープ 甘酒	24 おかゆ さつまいものそぼろ煮 大根のココロ煮 みそ汁 野菜ジュース	25 おかゆ 鶏むね肉とキャベツのやわ煮 人参と玉葱の煮物 スープ 甘酒	26 おかゆ 鶏ささみと玉葱のうま煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
28 おかゆ 鶏むね肉と大根の煮物 きゅうりのだし煮 みそ汁 野菜ジュース	29 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ 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	30 おかゆ 鮭のだし煮 根菜の煮物 みそ汁 甘酒	31 おかゆ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 お麩と人参のやわ煮 スープ 野菜ジュース	<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎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。</p> <p>◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。</p>	
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ		

キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミン B 類・D 類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



10月10日は「目の愛護デー」

ビタミン A やアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミン A に変化するβ-カロテンの豊富な人参・ほうれん草や、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけましょう。

