献 立 表 （離 乳 食）

富田保育園

令和５年度１０月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	日	休　日				
2	月	お粥、ほっけ煮　野菜煮びたし　トマト　豆腐汁	ほっけ　きゃべつ　人参　椎茸　ピーマン　トマト　豆腐	おかし	おかし	○
3	火	お粥　赤魚ともやし煮つけ　トマト　大根汁	赤魚　もやし　トマト　大根　椎茸	おかし	おかし	△
4	水	お粥、タラの煮つけ　ブロッコリーとトマト　お吸い物	たら　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
5	木	お粥、ホキ煮　マカロニサラダ　トマト　かぼちゃ汁	ホキ　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　南瓜	おかし	おかし	○
6	金	お粥、サケ入りにこみうどん	鮭　キャベツ　人参　玉ねぎ　椎茸	おかし	おかし	△
7	土	お粥、具だくさんスープ　カレイの煮つけ　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参　フルーツ	おかし	おかし	□
8	日	休　日				
9	月	スポーツの日				
10	火	お粥、ホッケ焼き　ほうれん草煮びたし　トマト 白菜汁	ほっけ　ほうれん草　トマト　白菜　しいたけ	おかし	焼きいも	○
11	水	お粥、赤魚煮　南瓜シチュー　温野菜　トマト	赤魚　南瓜　玉ねぎ　人参　椎茸　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	△
12	木	お粥、タラの煮つけ　もやしお浸し　トマト　豆腐汁	たら　もやし　きゅうり　玉ねぎ　白菜　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
13	金	お粥、ホキ煮つけいり煮込みうどん	ホキ　玉ねぎ　人参　椎茸　さつま芋	おかし	ヨーグルト	○
14	土	お粥　お魚と野菜の煮物　お吸い物　フルーツ	じゃが芋　玉ねぎ　人参　フルーツ	おかし	おかし	△
15	日	休　日				
16	月	お粥、ホッケ煮　胡瓜と納豆和え　トマト　菜っ葉汁	ほっけ　納豆　きゅうり　トマト　納豆　豆腐	おかし	ヨーグルト	○
17	火	お粥、銀たら煮つけ　温野菜サラダ　トマト お吸い物	銀たら　玉ねぎ　おから　椎茸　レタス　きゅうり　トマト 三つ葉	おかし	おかし	△
18	水	お粥、カレイの煮つけ　アスパラ煮　トマト　お吸い物	カレイ　アスパラ　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
19	木	お粥、赤魚煮　ひじき煮つけ　トマト　せんべい汁	赤魚　ひじき　人参　トマト　白菜	おかし	おかし	○
20	金	お粥、タラと野菜たっぷり煮込みうどん	たら　玉ねぎ　椎茸　ピーマン	おかし	おかし	△
21	土	お粥、ホキ煮つけ　具だくさんスープ　　フルーツ	ホキ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
22	日	休　日				
23	月	お粥、カレイの煮つけ　ブロッコリー　トマト　シジミ スープ	カレイ　ブロッコリー　トマト　シジミ貝　豆腐	おかし	おかし	○
24	火	お粥、ほっけ煮　ほうれん草　じゃが芋きんぴら 豆腐汁	ほっけ　　ほうれん草　じゃが芋　人参　豆腐	おかし	ホットケーキ	△
25	水	お粥、赤魚煮　さつま芋　トマト　お吸い物	赤魚　さつま芋　トマト　豆腐　きゅうり	おかし	りんご煮	□
26	木	お粥、タラ煮つけ　ポテトサラダ　トマト　豆腐汁	タラ　じゃが芋　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	おかし	○
27	金	ホキ煮つけ　にこみうどん	ホキ　キャベツ　人参　玉ねぎ　椎茸	おかし	おかし	△
28	土	お粥、サケ焼き魚　具だくさんスープ　　フルーツ	鮭　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
29	日	休　日				
30	月	お粥、タラの煮つけ　温野菜サラダ　もやし汁	タラ　レタス　きゅうり　トマト　もやし　豆腐　椎茸	おかし	おかし	○
31	火	お粥、カレイの煮つけ　もやし煮びたし　トマト 納豆汁	カレイ　もやし　人参　椎茸　トマト　納豆　豆腐	おかし	かぼちゃもち	△

～秋の体温調節について～

日中は暖かかったり、朝晩は寒かったりと寒暖の差が大きい季節になりました。体温調節がまだ上手にできない赤ちゃんにとって、体調を崩してしまうことが増えてしまう時期です。体温調節をしてくれる自律神経が未発達で産まれてくる赤ちゃんにとって寒暖の差が激しい季節では、周りの気温が高くなると赤ちゃんの体温も高くなり、周りの気温が低くなると赤ちゃんの体温も下がってしまい、とても体力を消耗してしまいます。秋は乾燥しているので喉からの風邪も引きやすく、免疫力が低くなっている赤ちゃんは重症化してしまう危険性があります。最適な室温は20～25℃くらい、湿度は40～60%程度です。ヨーグルトやビタミンCが豊富なバナナやみかんなどの果物を積極的にとり、内面から免疫力を高め、風邪を引きにくい体を目指しましょう。