



離乳食だより

2019年10月
五十川保育園



朝晩は気温も低くなり、ようやくしのぎやすくなりましたが、日中はまだまだ暑さが続いています。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋など様々ですが、何と言っても食欲の秋です。新米も出始める頃で、芋類・きのこ類・牛蒡・蓮根・栗・柿・林檎などの沢山の美味しい食べ物がとれる時期です。魚では、鮭・鯖・秋刀魚などが、旬を迎えます。旬の食べ物は味もよく、栄養価も高いのでしっかり摂取しましょう。



バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、日頃から意識して、いろいろな味を楽しみながら食事をしましょう。

バランスは1日単位で考えましょう

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならずに1日単位で全体のバランス（使用食材・調理方法・味付け等）を考えましょう。

外食・中食での選び方のポイント

外食の場合は、単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなります。中食（惣菜などを買って食べる）の場合は、商品の表示を見ながら、使用食材・調理方法・味付けに重なりがないかを確認して選ぶとよいでしょう。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みます。

体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。

筋肉や内臓、血液、皮膚など体の組織のもとになります。

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・さつまい 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいの煮物・野菜スープ	④ チーズ	
2	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・オニオンスープ	④ キウイフルーツ	
3	木	初期：おかゆ・人参・大根・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・大根の清汁	④ バナナ	
4	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ ウエハース	
5	土	初期：三色うどん・バナナ 中期・後期：三色うどん・バナナ	④ オレンジ	
7	月	初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・白菜のスープ	④ 梨	
8	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・清汁	④ みかん	
9	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・キャロットスープ	④ バナナ	
10	木	初期：おかゆ・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋のうま煮・大根の味噌汁	④ 海藻せんべい	
11	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・さつまい・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック さつまいの豆腐和え・玉葱の清汁	④ 林檎	
12	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ 桃缶	
16	水	初期：おかゆ・人参・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋のうま煮・わかめの味噌汁	④ パイン缶	
15日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱・さつまい 中期・後期：おかゆ・人参スティック・さつまいの煮物・オニオンスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

④牛乳