

# 献立表

## 離乳食だより

2020年9月  
五十川保育園

暦の上ではすっかり秋ですが、日差しの強い日が続き、残暑も続きそうです。さて、秋と言えば何と言っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物がたくさんあります。人間の身体は旬のものを食べると調子が良くなります。旬のものを見つけて、健康な身体を作りましょう。又、運動会の練習があるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

## 家庭での災害への食の備え

- 家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）+主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度（1人あたり水21L、ポンベ6本程度）あれば安心です。

どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

<b>必需品</b>	<b>主菜</b>
・水、飲み物 ・カセットコンロ、カセットポンベ	・レトルト食品（カレー、パスタソースなど） ・缶詰
<b>主食</b>	<b>副菜・その他</b>
・米 ・カップ麺 ・乾麺（うどん、そうめん、パスタなど） ・パックごはん、アルファ化米 ・シリアル	・日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど） ・野菜ジュース、果汁ジュースなど ・梅干し、のり、乾燥わかめなど ・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料 ・インスタント味噌汁、即席スープなど ・菓子類（チョコレート、ビスケットなど）
<b>乳幼児のいる家庭では・・・</b>	<b>アレルギー対応は・・・</b>
・育児用ミルク（乳児用液体ミルクが便利） ・多めの飲料水 ・レトルトなどの離乳食 ・好物の食品・飲み物	・アレルギー対応ミルク ・原因物質（アレルゲン）を含まないレトルト食品

日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1 15	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のコトコト煮・清汁	④ バナナ	りんご
2 16	水	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜の和え物・わかめスープ	④ 梨	ひじきあられ
3 17	木	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・人参の清汁	④ ぶどう	オレンジ
4 18	金	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜のやわらか煮・野菜スープ	④ ウエハース	バナナ
5 19	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ チーズ	
7 ・ 30	月 ・ 水	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック かぼちゃの煮物・オニオンスープ	④ バナナ	パイン缶
8 29	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の和え物・玉葱の味噌汁	④ ウエハース	梨
9 23	水	初期：おかゆ・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 冬瓜と野菜の煮物・キャロットスープ	④ みかん缶	オレンジゼリー
10 24	木	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・しらす干し 中期・後期：おかゆ・人参スティック しらすとキャベツの和え物・清汁	④ 海藻せんべい	畑のクラッカー
11 25	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・オニオンスープ	④ もも缶	野菜せんべい
12 26	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ オレンジ	
14 28	月	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃがいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のコトコト煮・玉葱の味噌汁	④ パイン缶	うの花クッキー
29日 誕生会				
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・野菜の和え物・キャロットスープ				
※初期は毎日ペースト状になります。				
④牛乳				