

# 献立表



## 離乳食だより

2020年11月  
五十川保育園

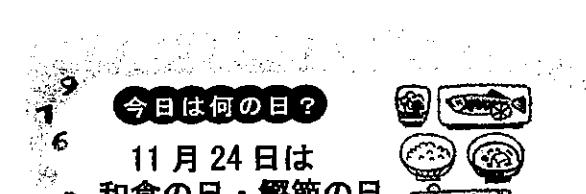


朝夕は、ひとりわ冷え込む季節となりました。  
寒さも日に日に増すこれからは、風邪をひきやすくなっています。

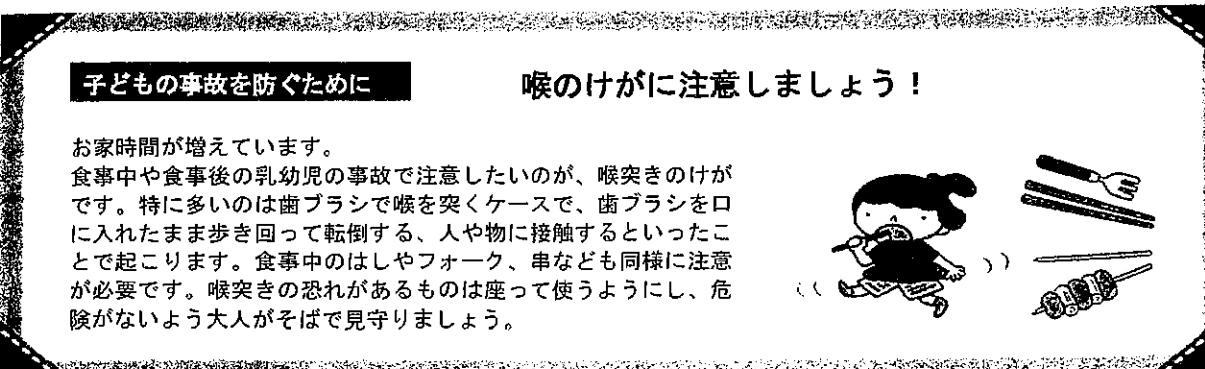
「風邪は万病のもと」と言われる様に、他の病気にもなりやすいので、十分な注意が必要です。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べることが大切です。旬の野菜と言えば、

「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。

風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。



今日は何の日?  
**11月24日は和食の日・蟹節の日**  
和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に制定されました。「いい(11)ほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。また、「いい(11)ふし(24)」と読む語呂合わせから、蟹節の日でもあります。美味しい出汁で味噌汁を作るなど、食卓に和食を積極的に取り入れてみましょう。



### 子どもの事故を防ぐために

### 喉のけがに注意しましょう！

お家時間が増えています。  
食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしゃいフーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。



日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長
			10時	
2 16	月	初期：おかゆ・人参・ほうれん草・さつま芋 中期・後期：おかゆ・人参ステイック ほうれん草の和え物・みそ汁	(牛) パイン缶	
17	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋 中期・後期：おかゆ・人参ステイック さつま芋の和え物・野菜スープ	(牛) チーズ	
4 18	水	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・南瓜・かぶ 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 4色野菜のコトコト煮・清汁	(牛) ウエハース	
5 19	木	初期：おかゆ・人参・大根・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 魚と野菜の和え物・野菜スープ	(牛) キウイフルーツ	
6 20	金	初期：おかゆ・人参・木綿豆腐・大根 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 豆腐と野菜の和え物・小松菜のスープ	(牛) りんご	
7 21	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	(牛) ウエハース	
9 30	月	初期：おかゆ・白身魚・人参・じゃが芋・玉ねぎ 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 魚と野菜の和え物・ポテトスープ	(牛) みかん	
10 24	火	初期：おかゆ・人参・里芋・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 里芋の煮物・清汁	(牛) 海藻せんべい	
11 25	水	初期：おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参ステイック マッシュポテト・清汁	(牛) バナナ	
12 26	木	初期：おかゆ・白身魚・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 魚と野菜の和え物・白菜のスープ	(牛) みかん	
13 27	金	初期：おかゆ・ほうれん草・人参・木綿豆腐・大根 中期・後期：おかゆ・人参ステイック 大根の煮物・わかめスープ	(牛) もも缶	
14 28	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	(牛) ふわふわチップ	

行事 17日誕生会

牛乳