

10月 October	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室			
1日(火)	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 豆腐と野菜のトロみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁(じゃがいも、わかめ)	
2日(水)	おかゆ	かぼちゃ だいこん にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ だいこん にんじん	ささみ	軟飯 野菜の豆乳煮 大根のサラダ みそ汁(豆腐、焼き麩)	
3日(木)	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉とじゃがいものほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁(インゲン、油揚げ)	
4日(金)	おかゆ	さつまいも ちんげんさい だいこん	ささみ	おかゆ	さつまいも ちんげんさい だいこん	ささみ	軟飯 カラスカレイと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁(焼き麩、たまねぎ)	
5日(土)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし、人参)	
7日(月)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	白身魚	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮 野菜と玉子のサラダ みそ汁(油揚げ、焼き麩)	
8日(火)	おかゆ	さつまいも こまつな キャベツ	しらす	おかゆ	さつまいも こまつな キャベツ	しらす	軟飯 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参と小松菜のサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	
9日(水)	おべんとう日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
10日(木)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉とたまねぎのトマト煮 じゃがいもと人参のサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	
11日(金)	おかゆ	さつまいも ちんげんさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも ちんげんさい たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁(はなふ、たまねぎ)	
12日(土)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 野菜の玉子とじ煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁(かぼちゃ、長ネギ)	
14日(月)	スポーツの日							
15日(火)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	

離乳食後期の進め方♪

☆少しずつ大人の食事時間に近づけましょう
1日2回食が定着し、散歩や遊び、ねんねなどの生活リズムが整ってきたら、そろそろ3回食へ☆
「主食」「主菜」「副菜」がそろそろような献立を意識しましょう!

☆この時期の舌の動き
舌を前後上下に加えて左右にも動かせるようになり、舌でつぶせない食べ物を歯ぐきでかんでつぶせるように♪

☆お椀→コップの順に
最初は、お椀で汁物などを飲む練習から始めましょう。あるいはさかずきやしょうゆ皿のような、やや開いた形の器で飲ませても○



10月	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく室			
16日 (水)	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい だいこん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ ちんげんさい だいこん	豆腐	軟飯 カラスカレイと野菜のみそ煮 鶏肉と大根のだし煮 みそ汁 (焼き麩、たまねぎ)	
17日 (木)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	白身魚	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁 (豆腐、わかめ)	
18日 (金)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	軟飯 豚肉とじゃがいものほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁 (インゲン、油揚げ)	
19日 (土)	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁 (白菜、玉子)	
21日 (月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮 野菜と玉子のサラダ みそ汁 (豆腐、わかめ)	
22日 (火)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 じゃがいもと人参のサラダ みそ汁 (油揚げ、焼き麩)	
23日 (水)	おかゆ	じゃがいも にんじん ちんげんさい	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん ちんげんさい	豆腐	軟飯 豚肉と玉子とじ煮 コーンと人参のだし煮 みそ汁 (かぼちゃ、ごぼう)	
24日 (木)	おかゆ	さつまいも こまつな たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも こまつな たまねぎ	しらす	軟飯 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつまいもサラダ みそ汁 (豆腐、焼き麩)	
25日 (金)	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	ささみ	軟飯 野菜の玉子とじ煮 パスタサラダ みそ汁 (油揚げ、わかめ)	
26日 (土)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 大根サラダ みそ汁 (豆腐、かぼちゃ)	
28日 (月)	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	白身魚	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	白身魚	軟飯 鮭と野菜のだし煮 コーンと人参のやわらか煮 みそ汁 (小松菜、焼き麩)	
29日 (火)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁 (じゃがいも、わかめ)	
30日 (水)	おかゆ	さつまいも こまつな にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも こまつな にんじん	豆腐	軟飯 助宗タラのだし煮 鶏肉ともやしの玉子とじ煮 みそ汁 (玉子、小松菜)	
31日 (木)	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉とじゃがいものほくほく煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 (インゲン、油揚げ)	

離乳食後期の進め方



☆手づかみ食べや遊び食べが始まる頃
手に持ったものを自分で口に運ぶことは、食べる
意欲をたかめます。
今日は食べなかったメニューも、しばらく日にちを
おいてから出すと、べろりと食べてしまうことも♪
たべない時は形状を見直してみてもいいでしょう。

☆手づかみ食べの進め方

- 1.手加減が上手にできないので、にんじん・大根・トーストなど
つぶれにくいものを!
- 2.スティック状の次に挑戦したいのが小判型のお焼き。バナナ
程度のかたさで♪
- 3.もっと器用になるとボール形のおにぎいや肉団子なども手で
持ってひと口ずつかじれるように♪

色々な形やサイズにも挑戦してみましょ!



引用:
らくらくあんしん離乳食

10月 食育だより

夏の厳しい暑さも終わり、秋の訪れを感じられるようになりました。
この季節、おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です！
実りの秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだ作りに役立てていきましょう♪

目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。
この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



イベント献立 HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウイン」という祭りが起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるよ



子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。

・ポウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いききに水を加えて軽くかき混ぜます。

☆水が白くなっている点に着目してみましょう。これは、お米のデンプンが溶け出したものです。

・その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せませす。

☆実際に米を触って感触を知り、炊き上がったご飯を観察して食べてみましょう。

お鍋で炊く様子を見ても楽しいですね。



上手に取るう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。
お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。
食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。
食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

