



吹く風にも秋らしさを感じます。食欲の秋です。ごはんをしっかり食べ外で元気に活動しましょう。

☆離乳食の役割

○離乳食の進め方

離乳食は栄養補給や咀嚼・消化機能の発達促進、食習慣の形成などの観点から子どもの生きる力の土台を育みます。離乳食の推奨時期は5～6カ月ごろが良いとされています。これより早めたり遅らせたりすることは授乳・離乳支援ガイドラインでも推奨されていません。

○離乳食の進め方の目安（卵・牛乳・小麦）

○離乳初期（生後5～6カ月ころ）

- ・おかゆ（米）を1日1回ひとさじからスタートします。
- ・野菜や果物、豆腐や白身魚などはペースト状または裏ごししたものを食べさせます。

卵：固ゆで卵黄から始めます。

○離乳中期（生後7～8カ月ころ）

- ・舌でつぶせる固さのものを食べさせます。
- ・1日2回食のリズムを定着させます。
- ・緑黄色野菜、脂肪の少ない肉（鶏ひき肉）など食材の種類を増やします。

卵：完全に火を通した全卵

牛乳：料理用として加熱したものを少量、プレーンヨーグルト小さじ1杯から

小麦：うどん（米粒大）、パン粥

○離乳後期（生後9～11カ月ころ）

- ・歯茎でつぶせる固さのものを1日3回食べさせます。
- ・海藻や青魚、赤身肉なども良いです。

牛乳：塩分や脂肪分が少ないチーズ

○離乳完了期（生後12～18カ月ころ）

- ・歯茎で噛める固さのものを食べさせます。

牛乳：飲み物として与えるのは1歳を過ぎてからが目安

※卵、乳製品、小麦製品の量を少しずつ増やす

○離乳期の身につけたい食習慣

- ①座って食べる：「今は食事の時間」だと認識させます（エプロンを着ける、遊ぶ場所と食べる場所を分ける）
- ②しっかり噛む：噛む回数は2～3歳までに決まり、それが大人になってからの回数になります。

☆10月31日（火）はハロウィン（ヨーロッパの収穫祭）です

園では給食にかぼちゃを使用した「パンプキンのクリーム煮」を。おやつには、カルピスゼリーの上のみかん缶でかぼちゃを表現し、おばけの絵を描いた「ハロウィンゼリー」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
○2(月)	焼き魚 ・ごま和え ・根菜スープ	マスカットゼリー
3(火)	みそおでん ・ほうれん草のいそ和え ・フルーツ	ジャムサンド
4(水)	麻婆茄子・胡瓜ともやしの中華サラダ・フライド大根	ココアケーキ
○5(木)	ハヤシライス ・スパゲティサラダ ・チーズ	フルーツ
6(金)	さばのみぞれ煮 ・切干大根のサラダ ・みそ汁	バタークッキー
7(土)	焼きそば ・フライドポテト ・フルーツ	おかし
9(月)	スポーツの日	
○10(火)	ポークビーンズ ・マカロニサラダ ・フルーツ	水ようかん
11(水)	ピザ風ハンバーグ・ドレッシングサラダ・イタリアンスープ	ラスク
12(木)	親子遠足（はと・ゆり組：クリームシチュー・ツナサラダ）	ジュース
○13(金)	煮魚 ・小松菜とツナの卵炒め ・けんちん汁	大学芋
14(土)	ミートソーススパゲティ ・粉ふき芋 ・フルーツ	おかし
16(月)	さばのみそ煮 ・春雨サラダ ・すまし汁	チュロス
17(火)	八宝菜 ・胡瓜ともやしのナムル ・チーズ	フルーツ
○18(水)	からあげ ・ツナと胡瓜の酢の物 ・かきたま汁	豆乳ココアプリン
19(木)	豚だいこん ・ほうれん草和え ・フルーツ	青のりポテト
20(金)	ジャーマンオムレツ ・厚揚げとひき肉の煮物 ・切干大根スープ	バナナケーキ
21(土)	パン ・牛乳 ・洋風炒り豆腐 ・フルーツ	おかし
23(月)	煮魚 ・昆布和え ・もずくスープ	グラノーラクッキー
24(火)	チャプチェ ・コーンとわかめの酢の物 ・チーズ	フルーツ
25(水)	コーンフレークチキン・きくらげと胡瓜のごま酢和え・ポトフ	メレンゲ焼き
○26(木)	肉じゃが ・和風和え ・枝豆	りんごゼリー
27(金)	五目焼きビーフン ・ぎょうざ ・大根の中華和え	マヨネーズトースト
28(土)	わかめうどん ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ	おかし
30(月)	魚のくんせい風・ピーナッツ和え・中華風コーンスープ	野菜ジュース蒸しパン
○31(火)	パンプキンのクリーム煮・ひじきサラダ・チーズ	ハロウィンゼリー



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。  
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。  
9月29日（金）は十五夜の行事食でした。（写真左）  
「お月様カレー・スパゲティサラダ・うさぎりんご」  
おやつは「うさぎクッキー・お月様寒天」です。