

# 10月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

| 10月   | 月                                                                                 | 火                                       | 水                                  | 木                                            | 金                                                                                     | 土                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 日にち   |                                                                                   | 1日                                      | 2日                                 | 3日                                           | 4日                                                                                    | 5日                           |
| 午前おやつ |  |                                         | ・牛乳                                |                                              | ・牛乳                                                                                   |                              |
| 献立名   |                                                                                   | ・タラのオープン焼き<br>・ゴマ和え納豆<br>・じゃが芋となめこのみそ汁  | ・ミートローフ<br>・ブロッコリーとバナナのサラダ<br>・舞茸汁 | ・タンドリーチキン風<br>・マカロニサラダ<br>・コンソメスープ           | ・ハヤシライス<br>・ワカメサラダ                                                                    | ・マーボー豆腐<br>・卵とわかめのスープ<br>・果物 |
| 午後おやつ |                                                                                   | ・スキムミルク<br>・マヨパン◆                       | ・スキムミルク<br>・ハッピーターン                | ・スキムミルク<br>・かあさんケット                          | ・スキムミルク<br>・せんべい（黒糖みるく）                                                               | ・牛乳<br>・せんべい（味しらべ）           |
| 日にち   | 7日                                                                                | 8日                                      | 9日                                 | 10日                                          | 11日                                                                                   | 12日                          |
| 午前おやつ | ・牛乳                                                                               |                                         | ・牛乳                                |                                              | ・牛乳                                                                                   |                              |
| 献立名   | ・揚げギョーザ<br>・切干大根の炒め煮<br>・豚汁                                                       | ・ポークピカタ<br>・春雨サラダ<br>・玉ねぎとえのきのみそ汁       | ・米粉のグラタン<br>・サラダ<br>・あさりのみそ汁       | ・サバのカレー風味焼き<br>・チンゲン菜とベーコンのソテー<br>・なめこ豆腐のみそ汁 | ・カレー<br>・レタスサラダ                                                                       | ・チンジャオロース<br>・中華スープ<br>・果物   |
| 午後おやつ | ・スキムミルク<br>・せんべい（ぱりんこ）                                                            | ・スキムミルク<br>・ジャムサンド◆                     | ・スキムミルク<br>・せんべい（ぼたぼた焼き）           | ・スキムミルク<br>・エリーゼ                             | ・スキムミルク<br>・せんべい（星食べよ）                                                                | ・牛乳<br>・おにぎりせんべい             |
| 日にち   | 14日                                                                               | 15日                                     | 16日                                | 17日                                          | 18日                                                                                   | 19日                          |
| 午前おやつ |                                                                                   |                                         | ・牛乳                                |                                              | ・牛乳                                                                                   |                              |
| 献立名   | スポーツの日                                                                            | ・鶏肉のゴマみそ焼き<br>・ほうれん草ともやしのナムル<br>・わかたけ汁  | ・松風焼き<br>・カラフル納豆<br>・すき焼き風スープ      | ・ハムカツ<br>・パリパリサラダ<br>・豆乳スープ                  | ・ハヤシライス<br>・ワカメサラダ                                                                    | ・野菜のかき揚げ<br>・ワンタンスープ<br>・果物  |
| 午後おやつ |                                                                                   | ・スキムミルク<br>・ラスク◆                        | ・スキムミルク<br>・ホームパイ                  | ・スキムミルク<br>・白い風船                             | ・スキムミルク<br>・ハーベスト                                                                     | ・牛乳<br>・せんべい（雪の宿）            |
| 日にち   | 21日                                                                               | 22日                                     | 23日                                | 24日                                          | 25日                                                                                   | 26日                          |
| 午前おやつ | ・牛乳                                                                               |                                         | ・牛乳                                |                                              | 🎂お誕生日会<br>・ご飯はいりません                                                                   |                              |
| 献立名   | ・ホッケの塩焼き<br>・ブロッコリーのごま和え<br>・根菜のみそ汁                                               | ・ポークジンジャー<br>・鶏肉とじゃが芋の煮物<br>・豆腐とわかめのみそ汁 | ・肉みそ豆腐<br>・コンニャクソテー<br>・大根と油揚げのみそ汁 | ・サバの唐揚げ<br>・五目納豆<br>・ベーコンとほうれん草のみそ汁          | ・ナポリタン<br>・おさつスティック<br>・かぼちゃのスープ                                                      | ・中華そば                        |
| 午後おやつ | ・スキムミルク<br>・純米せんべい                                                                | ・スキムミルク<br>・せんべい（味しらべ）                  | ・スキムミルク<br>・かあさんケット                | ・スキムミルク<br>・ハッピーターン                          | ・牛乳<br>・せんべい（黒糖みるく）                                                                   |                              |
| 日にち   | 28日                                                                               | 29日                                     | 30日                                | 31日                                          |  |                              |
| 午前おやつ | ・牛乳                                                                               |                                         | ・牛乳                                |                                              |                                                                                       |                              |
| 献立名   | ・唐揚げ甘辛煮<br>・拌三絲<br>・じゃが芋と白菜のみそ汁                                                   | ・赤魚の照り焼き<br>・白菜ときゅうりの浅漬け<br>・もやしのみそ汁    | ・豆腐ハンバーグ<br>・ひじきの炒め煮<br>・のっぺい汁     | ・マーマレード焼き<br>・もやしのさっぱりサラダ<br>・マーボー豆腐風スープ     |                                                                                       |                              |
| 午後おやつ | ・スキムミルク<br>・せんべい（味しらべ）                                                            | ・スキムミルク<br>・せんべい（ぱりんこ）                  | ・スキムミルク<br>・せんべい（ぼたぼた焼き）           | ・スキムミルク<br>・エリーゼ                             |                                                                                       |                              |

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

## 実りの秋、食欲の秋

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こころよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきたいですね♪



## 体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

### 【熱がある時】

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる  
おかゆ、柔らかく煮たうどんなど

### 【喉が痛い時】

- 刺激の少ない食事をとる  
ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

### 【下痢が続く時】

- 水分補給をする  
湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる  
おかゆ、柔らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

### 【嘔吐が続く時】

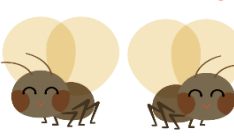
- 水分補給をする  
嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる  
吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる



# 10月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳合同クラス)

吉田保育所

| 10月   | 月                                                                                 | 火                                       | 水                                  | 木                                             | 金                                                                                     | 土                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 日にち   |                                                                                   | 1日                                      | 2日                                 | 3日                                            | 4日                                                                                    | 5日                           |
| 午前おやつ |                                                                                   | ・ヨーグルト                                  | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                                                                | ・ヨーグルト                       |
| 主食    |                                                                                   | ・ご飯                                     | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                                                                   | ・ご飯                          |
| 献立名   |  | ・タラのオープン焼き<br>・ゴマ和え納豆<br>・じゃが芋となめこのみそ汁  | ・ミートローフ<br>・ブロッコリーとバナナのサラダ<br>・舞茸汁 | ・タンドリーチキン風<br>・マカロニサラダ<br>・コンソメスープ            | ・ハヤシライス<br>・ワカメサラダ                                                                    | ・マーボー豆腐<br>・卵とわかめのスープ<br>・果物 |
| 午後おやつ |                                                                                   | ・牛乳<br>・マヨパン◆                           | ・牛乳<br>・ハッピーターン                    | ・牛乳<br>・かあさんケット                               | ・牛乳<br>・せんべい (黒糖みるく)                                                                  | ・牛乳<br>・せんべい (味しらべ)          |
| 日にち   | 7日                                                                                | 8日                                      | 9日                                 | 10日                                           | 11日                                                                                   | 12日                          |
| 午前おやつ | ・ヨーグルト                                                                            | ・ヨーグルト                                  | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                                                                | ・ヨーグルト                       |
| 主食    | ・ご飯                                                                               | ・ご飯                                     | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                                                                   | ・ご飯                          |
| 献立名   | ・揚げギョーザ<br>・切干大根の炒め煮<br>・豚汁                                                       | ・ポークピカタ<br>・春雨サラダ<br>・玉ねぎとえのきのみそ汁       | ・米粉のグラタン<br>・サラダ<br>・豆腐のみそ汁        | ・サバのカレー風味焼き<br>・チンゲン菜とベーコンのソテー<br>・なめこと豆腐のみそ汁 | ・カレー<br>・レタスサラダ                                                                       | ・チンジャオロース<br>・中華スープ<br>・果物   |
| 午後おやつ | ・牛乳<br>・せんべい (ぱりんこ)                                                               | ・牛乳<br>・ジャムサンド◆                         | ・牛乳<br>・せんべい (ぼたぼた焼き)              | ・牛乳<br>・エリーゼ                                  | ・牛乳<br>・せんべい (星食べよ)                                                                   | ・牛乳<br>・おにぎりせんべい             |
| 日にち   | 14日                                                                               | 15日                                     | 16日                                | 17日                                           | 18日                                                                                   | 19日                          |
| 午前おやつ |                                                                                   | ・ヨーグルト                                  | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                                                                | ・ヨーグルト                       |
| 主食    |                                                                                   | ・ご飯                                     | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                                                                   | ・ご飯                          |
| 献立名   | スポーツの日                                                                            | ・鶏肉のゴマみそ焼き<br>・ほうれん草ともやしのナムル<br>・わかたけ汁  | ・松風焼き<br>・カラフル納豆<br>・すき焼き風スープ      | ・ハムカツ<br>・パリパリサラダ<br>・豆乳スープ                   | ・ハヤシライス<br>・ワカメサラダ                                                                    | ・野菜のかき揚げ<br>・ワンタンスープ<br>・果物  |
| 午後おやつ |                                                                                   | ・牛乳<br>・ラスク◆                            | ・牛乳<br>・ホームパイ                      | ・牛乳<br>・白い風船                                  | ・牛乳<br>・ハーベスト                                                                         | ・牛乳<br>・せんべい (雪の宿)           |
| 日にち   | 21日                                                                               | 22日                                     | 23日                                | 24日                                           | 25日                                                                                   | 26日                          |
| 午前おやつ | ・ヨーグルト                                                                            | ・ヨーグルト                                  | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                                                                |                              |
| 主食    | ・ご飯                                                                               | ・ご飯                                     | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | お誕生会・麺                                                                                | ・麺                           |
| 献立名   | ・ホッケの塩焼き<br>・ブロッコリーのごま和え<br>・根菜のみそ汁                                               | ・ポークジンジャー<br>・鶏肉とじゃが芋の煮物<br>・豆腐とわかめのみそ汁 | ・肉みそ豆腐<br>・コンニャクソテー<br>・大根と油揚げのみそ汁 | ・サバの唐揚げ<br>・五目納豆<br>・ベーコンとほうれん草のみそ汁           | ・ナポリタン<br>・おさつスティック<br>・かぼちゃのスープ                                                      | ・中華そば                        |
| 午後おやつ | ・牛乳<br>・純米せんべい                                                                    | ・牛乳<br>・せんべい (味しらべ)                     | ・牛乳<br>・かあさんケット                    | ・牛乳<br>・ハッピーターン                               | ・牛乳<br>・せんべい (黒糖みるく)                                                                  |                              |
| 日にち   | 28日                                                                               | 29日                                     | 30日                                | 31日                                           |  |                              |
| 午前おやつ | ・ヨーグルト                                                                            | ・ヨーグルト                                  | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        |                                                                                       |                              |
| 主食    | ・ご飯                                                                               | ・ご飯                                     | ・ご飯                                | ・ご飯                                           |                                                                                       |                              |
| 献立名   | ・唐揚げ甘辛煮<br>・拌三絲<br>・じゃが芋と白菜のみそ汁                                                   | ・赤魚の照り焼き<br>・白菜ときゅうりの浅漬け<br>・もやしのみそ汁    | ・豆腐ハンバーグ<br>・ひじきの炒め煮<br>・のっぺい汁     | ・マーマレード焼き<br>・もやしのさっぱりサラダ<br>・マーボー豆腐風スープ      |                                                                                       |                              |
| 午後おやつ | ・牛乳<br>・せんべい (味しらべ)                                                               | ・牛乳<br>・せんべい (ぱりんこ)                     | ・牛乳<br>・せんべい (ぼたぼた焼き)              | ・牛乳<br>・エリーゼ                                  |                                                                                       |                              |

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

## 実りの秋、食欲の秋

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こころよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきたいですね♪



## 体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

### 【熱がある時】

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
- おかゆ、柔らかく煮たうどんなど

### 【喉が痛い時】

- 刺激の少ない食事をする
- ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

### 【下痢が続く時】

- 水分補給をする
- 湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
- おかゆ、柔らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

### 【嘔吐が続く時】

- 水分補給をする
- 嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
- 吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる

