給食だより 令和5年度12月号 同胞保育園（すみれ組・離乳食）

		（午前）中期食	（午前）後期食	後期食おやつ
1	金	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	さくさくｺｺｱｸｯｷｰ
2	土	にゅうめん 里芋の煮物	にゅうめん 里芋の煮物	豆乳ブリン たべっこBABY
4	月	おかゆ 豆腐丼 野菜の煮物	おかゆ 豚丼 野菜の煮物	人参ケーキ
5	火	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 コンソメスープ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 コンソメスープ	りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ ハイハイン
6	水	おかゆ 鮭と野菜の煮物 呉汁	軟飯 鮭と野菜の煮物 呉汁	青のりポテト
7	木	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 コンソメスープ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 コンソメスープ	豆乳トースト
8	金	おかゆ 鶏肉の味噌煮 すまし汁	軟飯 鶏肉の味噌煮 すまし汁	お野菜おやき
9	土	わかめうどん 南瓜の煮物	わかめうどん 南瓜の煮物	おにぎり
11	月	おかゆ 豆腐丼 野菜の煮物	軟飯 豚丼 野菜の煮物	豆乳蒸しパン
12	火	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	果物ゼリー
13	水	おかゆ ツナと野菜の煮物 オニオンスープ	軟飯 ツナと野菜の煮物 オニオンスープ	いちごプリン
14	木	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	ホットケーキ
15	金	おかゆ 白身魚の味噌煮 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 すまし汁	フルーツポンチ

		（午前）中期食	（午前）後期食	後期食おやつ
16	土	じゃが芋のケチャップ煮 わかめスープ	くたくたｽﾊﾟｹﾞﾃｨ煮 わかめスープ	豆乳ブラマンジェ
18	月	おかゆ 鶏丼 薩摩芋サラダ	軟飯 鶏丼 薩摩芋サラダ	ふくれ菓子
19	火	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁	バナナ ハイハイン
20	水	おかゆ 鮭の豆乳煮 ブロッコリーサラダ	軟飯 鮭の豆乳煮 ブロッコリーサラダ	たべっこBABY ひじきせんべい
21	木	おかゆ 豆腐の味噌煮 コンソメスープ	軟飯 豚肉の味噌煮 コンソメスープ	豆乳蒸しパン
22	金	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 豆乳スープ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 豆乳スープ	クリスマスデザート
23	土	味噌煮込みうどん 薩摩芋の煮物	味噌煮込みうどん 薩摩芋の煮物	クリスマスゼリー ハイハイン
25	月	おかゆ 豆腐丼 ポテトサラダ	軟飯 豚丼 ポテトサラダ	豆乳トースト
26	火	おかゆ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風煮 味噌汁	軟飯 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風煮 味噌汁	マカロニきな粉
27	水	おかゆ 白身魚のおろし煮 里芋の煮物	軟飯 白身魚のおろし煮 里芋の煮物	みかん ハイハイン
28	木	おかゆ 筑前煮風 すまし汁	軟飯 筑前煮風 すまし汁	フルーツポンチ
29	木	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	豆乳パンナコッタ
30	金	愛情弁当		豆乳プリン

体調不良のときの食事について

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事にしましょう。

○下痢・・・刺激のない消化の良いものを。
下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯や麦茶、電解質飲料などを飲みましょう。

○便秘・・・食物繊維の多い食事を心がけ、
水分補給と運動をしましょう。

○発熱・・・水分補給をしっかりとし、
胃腸に負担のかからない消化の良いものを食べましょう。

給食で離乳食（中期食・後期食）、完了食を開始する前は、以下の食材をご家庭で摂取しているかの確認を行っています。

・中期食・・・5品目　鶏肉、白身魚、豆腐、小麦、鮭

・後期食・・・6品目　豚肉、りんご、バナナ、もも、オレンジ、ゼリー（ゼラチン）

・完了食・・・13品目　卵、牛乳、牛肉、エビ、カニ、イカ、鯖、たこ、マンゴー、キウイ、ごま、山芋、アーモンド

ご確認、お願いいたします。