

給食だより 令和6年度12月号 同胞保育園(すみれ組・離乳食)

		(午前) 後期食	後期食おやつ			(午前) 後期食	後期食おやつ
2	月	軟飯 ツと野菜の洋風煮 ポテトサラダ	豆乳蒸しパン	17	火	軟飯 筑前煮風 すまし汁	ココアふくれ菓子
3	火	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 呉汁	たべっこBABY ひじきせんべい	18	水	軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	たべっこBABY ひじきせんべい
4	水	軟飯 白身魚とひじきの味噌煮 すまし汁	果物ゼリー	19	木	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 わかめスープ	りんごのソフト ハイハイ
5	木	軟飯 豚肉と野菜の煮物 味噌汁	豆乳トースト	20	金	軟飯 ツとブロッコリーの洋風煮 豆乳スープ	クリスマスゼリー
6	金	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 すまし汁	バナナ たべっこBABY	21	土	野菜うどん 南瓜の煮物	ゆずゼリー たべっこBABY
7	土	薩摩芋のパン粥 コンソメスープ	豆乳プリン ハイハイ	23	月	軟飯 鶏丼 薩摩芋サラダ	豆乳トースト
9	月	軟飯 麻婆丼 ポテトサラダ	人参ケーキ	24	火	軟飯 鮭と野菜の煮物 味噌汁	豆乳プリン
10	火	軟飯 白身魚の味噌煮 すまし汁	南瓜プリン	25	水	軟飯 豆腐のすき焼き風 すまし汁	ココアケーキ
11	水	軟飯 ツと野菜の洋風煮 味噌汁	豆乳パンケーキ	26	木	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 コンソメスープ	フルーツポンチ
12	木	軟飯 白身魚と野菜の煮物 オニオンスープ	いちごプリン	27	金	軟飯 野菜の煮物 船場汁	みかん缶 ハイハイ
13	金	軟飯 鶏肉のポトフ風 薩摩芋サラダ	焼き芋	28	土	愛情弁当	豆乳プリン
14	土	田舎うどん 里芋の煮物	おにぎり	30	月	愛情弁当	ゼリー たべっこBABY
16	月	軟飯 豆腐丼 南瓜の煮物	青のりポテト				

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

ご協力、お願いいたします。

