10月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4年10月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦、ごま)が含まれるものです。

(作成者)　栄養士　新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 土	中華丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ わかめ きゅうり オレンジ
3 月	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	えのき たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 バナナ
4 火	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 油淋鶏(ユーリンチー)風 キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	ちんびん 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 ちんびん ミックス	なめこ わかめ キャベツ にんじん りんご
5 水	もずく丼 豚汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 豚肉 みそ 島豆腐 しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 無調整豆乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 米粉 油	もずく にんじん ピーマン コーン ごぼう だいこん 長ねぎ みかん きゅうり こまつな
6 木		あんぱん 小魚 麦茶	いりこ		
7 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 おつゆ麩 マーガリン	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ
8 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉	米 三温糖 マーガリン 米粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり バナナ
10 月	スポーツの日				
11 火	三色丼 みそ汁(あさり、わかめ) スライストマト フルーツ	芋もち風 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 あさり みそ 無調整豆乳 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 片栗粉	ほうれんそう わかめ トマト みかん
12 水	あわご飯 アーサ汁 鮭の甘酢あんかけ 大豆サラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい クラッカー 小魚 麦茶	島豆腐 鮭 納豆 水煮大豆 シーチキン 金時豆 いりこ	米 もちきび 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 押麦 粉黒糖	あおさ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー トマト りんご
13 木	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 粉黒糖 米粉 油	ねぎ だいこん にんじん ごぼう 昆布 いんげん バナナ
14 金	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 超熟ロール 油 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり オレンジ
15 土					

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 月	ご飯 みそ汁(さつま芋、ねぎ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも マヨネーズ 米粉 油 三温糖	ねぎ もやし たまねぎ にんじん にら コーン キャベツ りんご
18 火	いなり寿司 肉野菜そば きゅうりの甘酢漬け フルーツ	蒸しイモ 小魚 麦茶	豚肉 いりこ	米 白ごま 沖縄そば 三温糖 さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり みかん
19 水	ビビンバ丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	タンナファクルー 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 みそ 島豆腐 しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト バナナ
20 木	ご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 白身魚 シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 片栗粉 はるさめ ごま油 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム コーンクリーム缶 きゅうり わかめ オレンジ
21 金	あわご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クーブイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 切りこんにゃく 三温糖 食パン	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう りんご いちごジャム
22 土	マーボー丼 すまし汁(なめこ、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース なめこ わかめ きゅうり みかん
24 月	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん りんご
25 火	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) タンドリーチキン 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン 卵 きな粉 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 三温糖 米粉 油 片栗粉	わかめ にら にんじん たまねぎ きゅうり オレンジ
26 水	カレーうどん 豆腐サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 島豆腐 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース きゅうり わかめ バナナ
27 木	あわご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 食パン マーガリン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり みかん
28 金	お誕生会 黒米ご飯、イナムドゥチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	紅芋チーズケーキ 小魚 カルピス	グーヤー カステラかまぼこ 島豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ カルピス	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 米粉 紫芋ペースト	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご 食卓レモン
29 土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ) スライストマト フルーツ	サブレ	牛肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ こまつな にんじん わかめ トマト オレンジ
31 月	ハロウィンメニュー ご飯、豆乳クリームスープ 南瓜型ハンバーグ ブロッコリーサラダ 納豆、フルーツ	バンプキンパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 納豆 無調整豆乳 南瓜ハンバーグ シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 米粉 三温糖 マーガリン パイシート	たまねぎ にんじん コーンクリーム缶 ブロッコリー トマト コーン バナナ かぼちゃ レーズン

●あか　・・・　血や肉、骨をつくる

●きいろ　・・・　力や熱となる

●みどり　・・・　体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

★食欲をそそるソースレシピ★

≪材料(大人2人、子ども2人分≫

- ケチャップ…9g(約小さじ1.5)
- ウスターソース…9cc(約小さじ1.5)
- 砂糖…9g(約大さじ1)
- 醤油…6cc(約小さじ1)
- 水…18cc(約大さじ1)
- おろしにんにく…適量

≪作り方≫

①調味料を全て鍋に入れ、混ぜ合わせる。

②弱火にかけ、沸騰させない程度に加熱する。

・にんにくの香りが食欲をそそるソースです。保育園ではレバーフライや鶏のから揚げに絡めて提供しています。子どもも大人もやみつきになる味です。玉葱やきのこ類を加えてハンバーグや白身魚にかけてもいいかと思います。ぜひご家庭でも試してみて下さい☺

R4年　10月　離乳食献立表

はなぞのアーチ園

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳、小麦、大豆、バナナ)が含まれるものです。

(作成者)　栄養士　新垣正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1 土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し キャベツペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	中華丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉葱 人参 きゅうり 豚肉 わかめ オレンジ			
3 月	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋マッシュ ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め 野菜スティック ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 じゃが芋 島豆腐 玉葱 人参 ひきわり納豆 りんご 豚肉			
4 火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥、スープ ささみのとろみあんかけ キャベツの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(わかめ) 鶏肉のとろみあんかけ キャベツの納豆和え りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 キャベツ ささみ ひきわり納豆 りんご わかめ 鶏肉			
5 水	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥、根菜スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのしらす和え	もずく丼(離) 豚汁(離) きゅうりのしらす和え みかん
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 小松菜 大根 島豆腐 ピーマン きゅうり しらす干し もずく 豚ひき肉 豚肉 ごぼう みかん			
6 木	1回食	お弁当会		
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 ささみ 大根 人参			
7 金	1回食	7倍粥 スープ いんげんペースト 人参ペースト	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 いんげん 人参 水煮大豆 きゅうり 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉 オレンジ			
8 土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 玉葱ペースト	お粥、スープ ささみのトマト煮 きゅうり バナナ	軟飯、スープ(わかめ) 牛肉のトマト煮 きゅうりスティック バナナ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 玉葱 ささみ きゅうり バナナ わかめ 牛肉			
10 月	スポーツの日			
11 火	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ	お粥 スープ 野菜のそぼろ煮 トマト	二色丼 みそ汁(さつま芋) トマト みかん
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 ささみ トマト 鶏ひき肉 みかん			
12 水	1回食	7倍粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥、スープ(豆腐) 鮭の野菜あんかけ 大豆サラダ(離) ひきわり納豆、りんご	軟飯、アーサ汁 鮭の野菜あんかけ 大豆サラダ(離) ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 ブロッコリー 人参 島豆腐 鮭 玉葱 ピーマン トマト 水煮大豆 シーチキン ひきわり納豆 りんご			
13 木	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(麩) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 じゃが芋 麩 ささみ 大根 いんげん ひきわり納豆 りんご 鶏肉 ごぼう			
14 金	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり	軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 玉葱 じゃが芋 ささみ 人参 きゅうり わかめ 豚肉 オレンジ			
15 土				

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
17 月	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し キャベツペースト	お粥、スープ(さつま芋) 豆腐の野菜あんかけ キャベツのツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(さつま芋) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 絹ごし豆腐 キャベツ さつま芋 玉葱 人参 シーチキン ひきわり納豆 りんご 豚レバー			
18 火	1回食	7倍粥 スープ キャベツペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ さつま芋マッシュ	軟飯、スープ 肉野菜炒め 野菜スティック みかん
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 キャベツ さつま芋 ささみ 人参 きゅうり 豚肉 みかん			
19 水	1回食	7倍粥 スープ トマトのしらす和え 小松菜ペースト	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 トマトのしらす和え	ビビンバ丼(離) みそ汁(豆腐) トマトのしらす和え オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 トマト しらす干し 小松菜 島豆腐 牛肉 オレンジ			
20 木	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト	お粥、スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆	軟飯、チキンスープ(離) 白身魚照り焼き 野菜のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 白身魚 人参 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 コーンクリーム缶 オレンジ			
21 金	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥、スープ(南瓜) 白和え 人参のだし煮 りんご	軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 人参スティック りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 ほうれん草 人参 南瓜 島豆腐 りんご 鶏レバー			
22 土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	マーボー丼(離) すまし汁(わかめ) きゅうりスティック みかん
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 きゅうり 豚ひき肉 わかめ みかん			
24 月	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト	お粥、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え りんご	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 白身魚 ほうれん草 ゆし豆腐 人参 ひきわり納豆 りんご さつま芋			
25 火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(じゃが芋) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え きゅうりスティック	軟飯、みそ汁(じゃが芋、わかめ) 鶏肉のとろみあんかけ 人参しりしり(離) きゅうりスティック、オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 じゃが芋 ささみ 玉葱 シーチキン きゅうり わかめ 鶏肉 オレンジ			
26 水	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 玉葱ペースト	肉うどん(ささみ) 豆腐サラダ(離) チーズ	肉うどん 豆腐サラダ(離) チーズ オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 玉葱 うどん ささみ 島豆腐 きゅうり シーチキン チーズ 豚肉 オレンジ			
27 木	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) 豚肉のとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、みかん
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 じゃが芋 玉葱 ささみ きゅうり ひきわり納豆 わかめ 豚肉 みかん			
28 金	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え じゃが芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え りんご	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 しらす干し じゃが芋 島豆腐 きゅうり シーチキン りんご 豚ひき肉 ごぼう			
29 土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ トマト	牛丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) トマト オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 人参 小松菜 絹ごし豆腐 玉葱 トマト 牛肉 わかめ オレンジ			
31 月	1回食	7倍粥 スープ ブロッコリーペースト 南瓜マッシュ	お粥、豆乳スープ ささみと南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、豆乳クリームスープ(離) 南瓜型ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
	(使用食材) 米 ブロッコリー 南瓜 玉葱 人参 じゃが芋 無調整豆乳 ささみ トマト シーチキン ひきわり納豆 りんご コーンクリーム缶			

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

●食の経験を増やしていきましょう！
・食に関しての不安や悩みを抱えている保護者も多いと思いますが、一緒に食べたりしながら、子どもが「食べることって楽しいな」と感じられるようにして頂ければと思います。
様々な食材に触れたり、食感を味わったりすることで、食への関心を広げられたらいいですね。