



令和3年 10月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	金	雑穀御飯 チキンのから揚げ 冬瓜味噌ンブシー 心のすまし汁 オレンジ	スコーン 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 心 生クリーム	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵 ミルク 調製豆乳	生姜 にんにく 冬瓜 人参 乾しいたけ にら えのき ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	沖縄の方言でンブシーとは水分の多い野菜を蒸して調理する事です。
2	土	ケチャップライス 野菜とささみの和え物 南瓜コーンスープ バナナ	ごまクリームサンド ミルク	米 生クリーム 食パン ごまクリーム	鶏もも肉 ささみ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 キャベツ 胡瓜 南瓜 パセリ クリームコーン缶 バナナ	ケチャップライスはしっかり水分を飛ばして作ると美味しく仕上がります。
4	月	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	芋天ぷら ミルク	米 さつまい 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 ねぎ オレンジ	シンプルな美味しさの芋天ぷら！ 意外と人気なおやつです。
5	火	発芽玄米雑穀御飯 さばの味噌焼き からし菜麩ちゃんぶるー アーサ汁 梨	黒糖バナナヨーグルト 胚芽クラッカー	米 発芽玄米 押麦 もちきび 車心 黒糖 胚芽クラッカー	さば 白身魚 卵 ベーコン 乾燥あおさ かつお節 プレーンヨーグルト	生姜 からし菜 人参 キャベツ えのき 梨 バナナ	青魚を食べて 体の中の機能を活性化 させましょう。
6	水	秋の香りカレー コールスローサラダ わかめスープ グレープフルーツ	クリームパン ミルク	米 さつまい じゃが芋 はちみつ マヨネーズ 白ごま クリームパン	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 キャベツ りんご 乾しいたけ グレープフルーツ	秋の味覚きのこ！ 数種類のきのこを使った カレーライスです。
7	木	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵すまし汁 青切みかん	バナナケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ 青切みかん バナナ	酢豚もいけど 酢鶏は、柔らかくて 食べやすいので おすすめです。
8	金	雑穀御飯 鮭のチーズフライ パパヤーいりちー 豆腐の味噌汁 ブルー	もずく入りピラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	鮭 粉チーズ 卵 ベーコン 沖縄豆腐 かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	青パパイア 人参 にら 小松菜 ブルー ねぎ	衣に粉チーズを混ぜて 作った鮭フライ！ 美味しく仕上がります。
9	土	ソース焼きそば スティック野菜 冬瓜の味噌汁 バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	茹で中華めん マヨネーズ 米 もちきび 白ごま	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 胡瓜 冬瓜 バナナ ゆかり粉	大好きな焼きそば。 たくさん食べて 元気いっぱいです！
11	月	和風そぼろ丼 ステック甘酢野菜 ごぼうと油揚げのみそ汁 青切みかん	きなこクッキー ミルク	米 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 きなこ スキムミルク ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 ごぼう ねぎ 青切みかん	きなこは何かから 出来ているでしょうか？ お子さんにクイズ してみてくださいね！
12	火	さつまい御飯 さんまのかりかり揚げ 野菜の納豆和え きのこ豚肉の汁 ブルー	サラダサンド ぶどうジュース	米 さつまい 黒ごま 食パン マヨネーズ	さんま開き 白身魚 挽きわり納豆 糸削り節 豚肉 かつお節 煮干し ささみ	生姜 キャベツ 小松菜 人参 舞茸 えのき 玉葱 ブルー 胡瓜 ぶどうジュース	さつまいやさんま きのこの美味しい 季節です
13	水	胚芽ロールパン あったかポトフ 南瓜サラダ チーズ バナナ	クファージュシー ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 米	鶏もも肉 ウインナー プロセスチーズ 豚肉 ひじき ミルク	大根 白菜 人参 生姜 南瓜 レーズン バナナ 乾しいたけ ねぎ	お肉やお野菜を 柔らかかく煮込んだ ポトフ、食べやすく 栄養満点！
14	木	雑穀御飯 レバーカツ 大根イリチー 卵とワカメのみそ汁 青切みかん	石垣まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 さつまい 黒ごま	豚レバー 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にんにく 大根 人参 にら 青切みかん	レバーが少し苦手な 子もフライにすると よく食べてくれます
15	金	ソーキそば おからサラダ 梨	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	ソーキ骨 かつお節 おから 茹で卵 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 梨	17日は沖縄そばの日 少し早めに いただきます！ みんな大好きな 沖縄そば！

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和3年 10月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない元気な 体を作ります
18	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー かに風味大根サラダ ヤクルト	かき揚げ 麦茶	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま 小麦粉	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 かに風味かまぼこ 乳酸ドリンク ツナ缶 卵	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 大根 青しそ ごぼう 南瓜	シチューなどの 1品料理には 多種類の食材を使うと バランス良い食事にな りますよ
19	火	雑穀御飯 ホイコーロウ スクランブルエッグ きのこの味噌汁 オレンジ	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦	豚肉 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 煮干し レッドキドニー缶 合挽き肉	キャベツ たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 長葱 玉葱 人参 缶 えのき しめじ 大根 オレンジ トマト缶 にんにく ぶどうジュース	こってり味の ホイコーロウ。 具たくさんで ご飯も進みます。
20	水	雑穀御飯 ちくわの磯天ぷら チキンとじゃが芋の甘辛煮 きゃべつとえのきの味噌汁 青切みかん	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖 芋くず タピオカ粉	ちくわ1本 白身魚 あおのり粉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 キャベツ えのき 青切みかん	サクッと軽い ちくわの磯天ぷら。 天ぷら衣に青のり粉や カレー粉、ごまなどを 混ぜたりすると味変 できますよ。
21	木	発芽玄米雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 小松菜ともやしの和え物 パンプキンスープ 柿	大学芋 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋 水あめ 黒ごま	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ベーコン スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 小松菜 もやし 南瓜 クリームコーン缶 パセリ 柿	生クリームを使わず クリームコーン缶で 代用したパンプキン スープ。コーンの 甘味がポイントです。
22	金	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き くーびいりちー 白菜と玉ねぎの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖	白身魚 粉チーズ 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ 白菜 りんご	家庭でも乾物類を 使っていますか？ 洋食では摂りにくい 食物繊維やミネラルが いっぱいですよ。
23	土	和風焼きうどん 白菜和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	鮭おにぎり ミルク	うどん じゃが芋 米 白ごま	豚肉 ちき揚げ あおのり粉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 鮭 味付けのり ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ たら 白菜 バナナ	具たくさんは肉や魚で 作った練り製品を 混ぜて使うと旨味が アップ！あじくーたー になります。
25	月	チキンカレー 果物入りフレンチサラダ あっさりコンスープ ブルー	フルーツヨーグルト 和え 塩せんべい	米 じゃが芋 コーンフレーク	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏挽き肉 加工牛乳 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 りんご グリーンピース冷 キャベツ レッドキャベツ みかん缶 クリームコーン 缶 パセリ フルーツ 黄桃缶	たまにはサラダに 果物缶を加えると サラダもデザート 感覚で美味しく 楽しい1品に！
26	火	雑穀御飯 のり納豆 焼き魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋団子ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	納豆 のり佃煮 白身魚 茹で卵 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 人参 小松菜 グレープフルーツ	焼き魚に野菜あんを かけてボリューム アップ！野菜と一緒に 食べてね。
27	水	薄切り肉そば からし菜白和え 青切みかん	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 豚バラ肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ からし菜 青切みかん	保育園のそばは 化学調味料を使って いません。
28	木	お弁当会	バームクーヘン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
29	金	雑穀御飯 焼肉 大根酢の物 アーサと豆苗のスープ 柿	スイートパンプキン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま はちみつ	豚肉 乾燥あおさ かつお節 牛乳 卵黄 生 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 胡瓜 トウモロコシ 柿 南瓜	みんなの好きな 焼肉にはあっさりした 酢の物とスープを 合わせてバランス良く
30	土	鶏そぼろ丼 胡瓜とワカメの和え物 パクチョイの味噌汁 バナナ	プリン 胚芽クラッカー	米 プリン 胚芽クラッカー	鶏挽き肉 卵 わかめ しらす干し かつお節 煮干し	人参 玉葱 いんげん 胡瓜 パクチョイ バナナ	一品料理には 野菜の小鉢物を プラスして 足りない栄養を補い ましょう。

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和3年10月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
				<p>1 お粥 鶏肉の柔らか煮 冬瓜のだし煮 ふの汁</p> <p>野菜粥 オレンジ</p> <p>米 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 冬瓜 人参 ふのき かつお節 オレンジ</p>	<p>2 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜とささみのだし煮 南瓜とコーンの汁</p> <p>パン粥 パナナ</p> <p>米 鶏もも肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース冷 キャベツ ささみ 南瓜 クリームコーン缶 かつお節 パナナ 食パン</p>
<p>4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 玉葱の汁</p>	<p>5 お粥 白身魚の煮魚 からし菜と麩のだし煮 えのきの汁</p> <p>野菜粥 梨</p> <p>米 白身魚 車ふ からし菜 人参 キャベツ えのき かつお節 梨</p>	<p>6 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 わかめの汁</p> <p>パン粥 グレーフルーツ</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 生しいたけ さつま芋 じゃが芋 キャベツ わかめ かつお節 グレーフルーツ 食パン</p>	<p>7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み じゃが芋のだし煮 えのきの汁</p> <p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい</p> <p>米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 えのき かつお節 グレーンヨーグルト パナナ ベビーせんべい</p>	<p>8 お粥 鮭の煮魚 ハニパヤの柔らか煮 豆腐の汁</p> <p>ソーメン汁 フルーツ</p> <p>米 鮭 青パパイヤ 人参 沖縄豆腐 小松菜 かつお節 フルーツ ソーメン</p>	<p>9 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 冬瓜の汁</p> <p>野菜粥 パナナ</p> <p>米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし 大根 冬瓜 わかめ かつお節 パナナ</p>
<p>11 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え かつおだし汁</p>	<p>12 さつま芋粥 白身魚の煮魚 野菜のだし煮 きのこと豚肉の汁</p> <p>パン粥 フルーツ</p> <p>米 さつま芋 白身魚 キャベツ 小松菜 人参 豚肉 えのき 玉葱 かつお節 フルーツ 食パン</p>	<p>13 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁</p> <p>雑炊 パナナ</p> <p>米 鶏もも肉 大根 白菜 じゃが芋 人参 南瓜 パナナ 豚肉 ひじき かつお節</p>	<p>14 お粥 レバーの柔らか煮 大根のだし煮 ワカメの汁</p> <p>マッシュユッカマ芋 青切みかん</p> <p>米 豚レバー 大根 人参 豚肉 わかめ かつお節 青切みかん さつま芋</p>	<p>15 お粥 豚肉と野菜の煮込み おからのだし煮 柔らかそば</p> <p>野菜粥 梨</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 おから ホールコーン缶 トマト 梨</p>	<p>16 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュポテト 絹ごし豆腐の汁</p> <p>パン粥 オレンジ</p> <p>米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ 食パン</p>
<p>18 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁</p>	<p>19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 沖縄豆腐のだし煮 きのこの汁</p> <p>大豆粥 オレンジ</p> <p>米 豚肉 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 ホールコーン缶 沖縄豆腐 えのき しめじ 大根 かつお節 オレンジ ポール大豆</p>	<p>20 お粥 白身魚の煮魚 子キンとじゃが芋の柔らか煮 きゃべつとえのきの汁</p> <p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい</p> <p>米 白身魚 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース冷 キャベツ えのき かつお節 グレーンヨーグルト パナナ ベビーせんべい</p>	<p>21 お粥 鶏肉の柔らか煮 小松菜ともやしのだし煮 南瓜コーンの汁</p> <p>マッシュユッカマ芋 柿</p> <p>米 鶏もも肉 玉葱 小松菜 もやし 南瓜 クリームコーン缶 じゃが芋 かつお節 柿 さつま芋</p>	<p>22 お粥 白身魚と野菜の煮込み 豚肉と人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの汁</p> <p>パン粥 りんご</p> <p>米 白身魚 玉葱 赤ピーマン 人参 豚肉 白菜 かつお節 りんご 食パン</p>	<p>23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 じゃが芋とわかめの汁</p> <p>鮭粥 パナナ</p> <p>米 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 白菜 じゃが芋 わかめ かつお節 パナナ 鮭</p>
<p>25 お粥 鶏肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 コーンの汁</p>	<p>26 お粥 魚と野菜の煮込み ワカメの柔らか煮 小松菜の汁</p> <p>金時豆の柔らか煮 グレーフルーツ</p> <p>米 白身魚 人参 玉葱 ピーマン ワカメ ホールコーン缶 小松菜 かつお節 グレーフルーツ 金時豆</p>	<p>27 お粥 豚肉と野菜の煮込み からし菜と豆腐のだし煮 柔らかそば</p> <p>野菜粥 青切みかん</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 沖縄豆腐 からし菜 ゆで沖縄そば 青切みかん</p>	<p>28</p> <p>お弁当会</p> <p>パナナ ベビー菓子</p>	<p>29 お粥 豚肉と野菜の柔らか煮 大根のコトコト煮 かつおだし汁</p> <p>マッシュ南瓜 柿</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 かつお節 柿 南瓜</p>	<p>30 お粥 鶏ささみと野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え パウチヨイの汁</p> <p>パン粥 パナナ</p> <p>米 鶏ささみ 人参 玉葱 いんげん 胡瓜 わかめ しらす干し かつお節 パナナ 食パン</p>



離乳食の味付け
離乳食は食材をだし汁や水で煮ただけで提供しています。味付けはしていません。
後期頃からは時々風味付けで塩、しょうゆ、味噌を少しだけ使うのもいいと思います。
濃い味は未発達の腎臓に負担をかけてしまいます。
後期以降もお子さんが機嫌よく美味しそうに食べていければ味付けする必要はありません。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

令和3年10月キッズだより

朝・夕涼しくなり過ごしやすい日が徐々に増えてきました。そろそろ秋へバトンタッチ……。季節の変わり目は体調を崩しがち、この時期だからこそ食生活や生活リズムに気を付けて家族全員で「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう！子供だけではなくみんなに当てはまります。健康及び体調管理の基本ですね。家族と一緒にスポーツの秋・食欲の秋・芸術の秋を楽しみましょう！



10月献立のポイント

*季節の料理や栄養価の高い旬の食材を使用、また沖縄料理も取り入れています。
秋の香りカレー・さつまいもご飯・あったかポトフ・レバーカツ・おからサラダ・ソーキそば
くーぶいいちー・クワッシューシー・チリコンカン・石垣まんじゅう
スイートパンプキン・りんご・柿・梨などを予定しています。



今月のおすすめレシピ

スイートパンプキン（銀カップ5個分くらい）

- | | | |
|--------------|------|----------------------------------|
| 南瓜（正味） | 200g | ①皮をむいた南瓜を蒸かす。熱いうちに潰して裏ごし器で裏ごして |
| バター | 20g | 口当たりを滑らかにする。 |
| 三温糖 | 20g | ②①にバター・三温糖・牛乳を加えて良くかき混ぜる。 |
| 牛乳 | 20ml | ③②を絞りだし袋、またはアイスクリームをすくうティッシャーなど |
| 卵黄 | 1個分 | を使って銀カップホイルに入れ表から面に卵黄を塗る。 |
| 南瓜の種5粒または黒ごま | | ④トースターで卵黄に火が通るまで焼き、南瓜の種をトッピングする。 |



～近くの公園にお弁当を持って秋を探しに出かけてみませんか？

食中毒を予防するお弁当作りのポイント

飲食店が原因と思われるがちですが、家庭でも発生しています。初期症状が風邪や寝冷えと似ていて食中毒とは気づかれず重症化することもあります。特に作ってから時間を置いたお弁当には気を付けましょう。

○お弁当箱は清潔に！

使う時はきれいに洗ってよく乾燥させたものを使いましょう。

○おかずはしっかり加熱する！

傷みにくくするために、しっかり火を通しましょう。

○詰める時はよく冷まして！

詰める前に別の皿の上で冷ますなどして、湯気が出なくなってから詰めましょう。

○おにぎりをにぎる時は！

素手で触らないようにラップを使用して作りましょう。

