



令和4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 (かや熱となる)	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	土	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 あんパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 パセリ グレープフルーツ	たくさんの具材を 使った麻婆豆腐は あじくーたー。 栄養たっぷりです。
3	月	チキンカレー 甘酢漬け 絹ごしのすまし汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 ジャガ芋 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鶏むね肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 セロリ りんご グリーンピース冷 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	カレーに汁物や 副菜をプラスして 落ち着いて食べられる ようにしました。
4	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 えのきと青菜の味噌汁 バナナ	ぜんざい チーズ	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 プロセスチーズ	にら 糸こんにゃく 玉葱 人参 えのき 小松菜 ハナナ	天ぷら衣にニラを 加えると香ばしく 良い香りに・・・
5	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 大根としその酢の物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 梨	そうめんいりちやー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 そうめん	豚レバー 豚肉 しらす干し 油揚げ 煮干し かつお節 ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 青しそ ねぎ 梨	豚肉と豚レバーを 使った焼肉です。 ボリュームがあり パンチのきいた料理 です。
6	木	まどか子ども会リハーサル (お弁当)	クリームパン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^.^)
7	金	まどか子ども会	お菓子 ミルク				まどか子ども会。 楽しみですね♪
8	土	ボークケチャップライス ブロッコリーサラダ 絹ごしのみそ汁 ブルーベリー	シリアルヨーグルト バナナ	米 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 ささみ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 マッシュルームｽﾀｲﾙ缶 グリーンピース冷 ブロッコリー 人参 ねぎ ブルーベリー バナナ	1品料理に野菜の 小鉢を付けたら 栄養バランス良く なります。
11	火	もずく丼 パインと大根の卸し和え さつま芋と青菜の味噌汁 梨	野菜のかき揚げ ミルク	米 さつま芋 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ウインナー ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 パイン缶 パクチョイ しめじ 梨 人参 玉葱 南瓜 にら	意外と人気のもずく丼 は地味な見た目でも あじくーたー。 ヘルシーな料理です。
12	水	鶏ときのこの炊き込み御飯 豆腐と青のり厚焼き卵 胡瓜とトマトの酢の物 里芋のみそ汁 りんご	豆乳牛乳くずもち 小魚	米 白ごま 冷)里芋 芋くず タピオカ粉 はったい粉	鶏もも肉 油揚げ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳 加工牛乳 カエリ	乾しいたけ 舞茸 しめじ えのき 人参 胡瓜 トマト 玉葱 りんご	きのこたっぷりの 炊きこみごはん で秋を召し上げよう。
13	木	肉うどん 野菜の納豆和え バナナ	鮭おにぎり 豆乳	うどん 米 白ごま	かつお節 豚肉 挽きわり納豆 鮭 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ 生姜 キャベツ 小松菜 えのき バナナ	野菜の和え物に 納豆を混ぜたら 味もボリュームも アップしました。
14	金	雑穀御飯 さばの味噌焼き 乾物野菜の炒め和え ふのすまし汁 柿	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 ふ	さば 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 ミルク	生姜 乾かんぴょう 乾しいたけ 人参 ピーマン えのき ねぎ 柿	複数の乾物野菜を 混ぜて調理した後 お酢を使って味を 仕上げました。
15	土	雑穀御飯 炒り豆腐 いんげん胡麻和え きゃべつとわかめの味噌汁 青切みかん	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 食パン	豚肉 沖縄豆腐 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ 冷)ムキ枝豆 冷)いんげん キャベツ 青切みかん いちごジャム	入り豆腐とはいわゆる 豆腐いりちやー。 本土で良く食べられて いるお惣菜です。

*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4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	さいろの食品 (かや熱となる)	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
17	月	沖縄そば ほうれん草の白和え 青切みかん	シマナーシューシー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肉	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 青切みかん 人参 乾しいたけ からし菜	今日は沖縄そばの日 沖縄県民みんな 大好きです！
18	火	雑穀御飯 魚のきのこバターソース 南瓜のそぼろ炒め 大根のみそ汁 ブルー	サラダサンド ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 鶏挽き肉 わかめ かつお節 煮干し ささみ	玉葱 にんにく えのき 舞茸 南瓜 生姜 大根 ねぎ ブルー キャベツ 胡瓜 ぶどうジュース	サラダサンドは チキンもお野菜も 入っていて朝食 にもおすすめです
19	水	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 キャベツ炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	お芋の蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉 黒ごま	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 牛乳 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 えのき グレープフルーツ	さつま芋の 美味しい季節です 素朴な味の蒸し ケーキ、楽しみ ですね！
20	木	タコライス 煮ころがし 茄子のみそ汁 りんご	麩△麩△ ミルク	米 冷) 里芋 車心 生クリーム	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 茄子 人参 りんご	麩チャンブルーに 使う車麩に甘味を つけてオープンで 焼いたサクサク おやつです！(^^)!
21	金	さつま芋御飯 鮭の照焼き 大根イリチー ごぼうのみそ汁 梨	ごまクリームサンド 豆乳	米 さつま芋 黒ごま 食パン ごまクリーム	鮭 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 大根 人参 にら ごぼう 玉葱 ねぎ 梨	さつま芋、鮭 大根に梨、秋は 美味しく、栄養が 豊富な食べ物 が多いんですよ！
22	土	雑穀御飯 味付けのり すき焼き風 カットトマト わかめの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 白菜 生しいたけ 糸こんにゃく トマト ねぎ オレンジ	すき焼き風は お肉もお野菜も たくさん入って 栄養満点です！
24	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 白菜 ねぎ グレープフルーツ	さつま芋は 食物繊維 ビタミンCを多く 含む食材です。
25	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き からし菜麩ちゃんぶるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 柿	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 車心 じゃが芋 コッパン	白身魚 卵 ベーコン 煮干し かつお節 きな粉 調製豆乳	らっきょう 甘漬漬 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 柿	揚げパンは リクエストの多い おやつです！(^^)!
26	水	秋の香りカレー シークワサーなます かき卵すまし汁 梨	オートミールクッ キー ミルク	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ オートミール 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 大根 シークワサー生果汁 ねぎ 梨 レーズン クランベリードライ	数種類のきのここと さつま芋が入った カレーライス。 秋の味覚を感じながら 食べてね。
27	木	雑穀ごはん 鯖塩焼き 豆腐ちゃんぶるー もずくの味噌汁 バナナ	うむくじひらやー ちー フルーツ野菜ジュ ース	米 雑穀ミックス 小麦粉 タビオカ粉	さば 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 卵 ツナ缶	生姜 キャベツ 人参 にら 長葱 バナナ	鯖はEPA・DHAが 豊富。 大人も子供も おすすめな食材です。
28	金	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 南瓜コーンスープ 青切みかん	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ マヨネーズ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 キャベツ りんご 南瓜 クリームコーン缶 パセリ 青切みかん	大好きな ミートスパゲティ。 小鉢のサラダも しっかり食べてね。
29	土	鮭チャーハン 胡瓜とささみのサラダ きのこの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 ごまドレッシング 食パン	鮭 卵 ささみ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 えのき しめじ ねぎ バナナ ブルーベリージャム	今日のチャーハンは 鮭チャーハン。 カルシウムたっぷりの チャーハンです。
31	月	ロールパン パンプキンシチュー 温野菜サラダ かき卵すまし汁 オレンジ	ゆかりおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 ごまドレッシング 米 もちきび 押麦	鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 味付けのり ミルク	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー ねぎ オレンジ ゆかり粉	トリックオアトリート 今日はハロウィン！ 南瓜のシチューを 準備しました。

*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4年 10月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>31 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 かつおだし汁</p> <p>野菜粥 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー かつお節 オレンジ</p>	<p>秋の味覚 沖縄も涼しくなり秋の食材がおいしくなりました。 旬の物は栄養価も高く、甘みも増し離乳食にもおすすめです。 さつま芋粥や大根みぞれ煮などいいですね！ お子さんと一緒に秋の味覚を楽しみましょう！</p> 					<p>1 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え コーンの汁</p> <p>パン粥 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 沖縄豆腐 胡瓜 わかめ ホールコーン缶 かつお節 グレープフルーツ 食パン</p>
<p>3 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 絹ごし豆腐の汁</p> <p>野菜粥 りんご 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース冷 キャベツ 赤ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 りんご</p>	<p>4 お粥 煮魚 ひじき煮 えのきと青菜の汁</p> <p>金時豆の柔らか煮 バナナ 米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 ボイル大豆 えのき 小松菜 かつお節 バナナ 金時豆</p>	<p>5 お粥 豚肉とレバー野菜の煮込み 大根とシラスのだし煮 じゃが芋の汁</p> <p>そうめん汁 梨 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 しらす干し じゃが芋 かつお節 梨 そうめん</p>	<p>6 まどか子ども会リハーサル (お弁当)</p> 	<p>7 まどか子ども会</p> 	<p>8 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 絹ごし豆腐の汁</p> <p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 ささみ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい</p>	
<p>10</p> 	<p>11 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 大根のコトコト煮 さつま芋と青菜の汁</p> <p>野菜粥 梨 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン 大根 さつま芋 パクチョイ しめじ かつお節 梨 人参 玉葱 南瓜</p>	<p>12 鶏ときのこの雑炊 豆腐のだし煮 胡瓜とトマトのおろし和え 里芋の汁</p> <p>マッシュさつま芋 りんご 米 鶏もも肉 しめじ えのき 人参 沖縄豆腐 胡瓜 トマト 冷)里芋 玉葱 わかめ かつお節 りんご さつま芋</p>	<p>13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜と納豆のだし煮 うどん汁</p> <p>鮭粥 バナナ 米 かつお節 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 えのき 挽きわり納豆 うどん バナナ 鮭</p>	<p>14 お粥 煮魚 ひじきと野菜の煮込み ふの汁</p> <p>マッシュポテト 柿 米 白身魚 ひじき 豚肉 人参 ピーマン ふ えのき かつお節 柿 じゃが芋</p>	<p>15 お粥 豆腐と野菜の煮込み いんげん柔らか煮 きゃべつとわかめの汁</p> <p>パン粥 青切みかん 米 豚肉 沖縄豆腐 人参 冷)いんげん キャベツ わかめ かつお節 青切みかん 食パン</p>	
<p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草と豆腐の煮込み 柔らかそば</p> <p>ポロポロジュシー 青切みかん 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 沖縄豆腐 ほうれん草 ゆで沖縄そば 青切みかん からし菜</p>	<p>18 お粥 魚ときのこの煮込み 南瓜のコトコト煮 大根の汁</p> <p>パン粥 ブルーン 米 白身魚 玉葱 えのき 南瓜 大根 わかめ かつお節 ブルーン 食パン</p>	<p>19 お粥 チキンの柔らか煮 キャベツのコトコト煮 ほうれん草の汁</p> <p>マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米 鶏もも肉 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 えのき かつお節 グレープフルーツ さつま芋</p>	<p>20 お粥 豚肉と野菜の煮込み お煮の柔らか煮 茄子の汁</p> <p>ヨーグルトリんご ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 レタス トマト 冷)里芋 茄子 人参 かつお節 りんご</p>	<p>21 さつま芋粥 鮭の煮魚 大根のコトコト煮 玉葱と人参の汁</p> <p>パン粥 梨 米 さつま芋 鮭 大根 人参 豚肉 玉葱 かつお節 梨 食パン</p>	<p>22 お粥 豆腐と野菜の煮込み トマトのだし煮 わかめの汁</p> <p>雑炊 オレンジ 米 豚肉 沖縄豆腐 玉葱 白菜 生しいたけ トマト わかめ かつお節 オレンジ</p>	
<p>24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 白菜の汁</p> <p>マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 白菜 かつお節 グレープフルーツ さつま芋</p>	<p>25 お粥 煮魚 からし菜と麩のだし煮 じゃが芋と玉ねぎの汁</p> <p>パン粥 柿 米 白身魚 車ふ からし菜 人参 キャベツ じゃが芋 玉葱 かつお節 柿 食パン</p>	<p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根と人参のだし煮 かつおだし汁</p> <p>野菜粥 梨 米 豚肉 玉葱 人参 生しいたけ さつま芋 じゃが芋 大根 かつお節 梨</p>	<p>27 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 白身魚 沖縄豆腐 キャベツ 人参 豚肉 かつお節 バナナ プレーンヨーグルト ベビーせんべい</p>	<p>28 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 南瓜とコーンの汁</p> <p>雑炊 青切みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 クリームコーン缶 青切みかん</p>	<p>29 お粥 鮭と野菜の煮込み 胡瓜とささみのおろし和え きのこの汁</p> <p>パン粥 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 グリンピース冷 胡瓜 ささみ えのき しめじ かつお節 バナナ 食パン</p>	

※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4年10月キッズだより



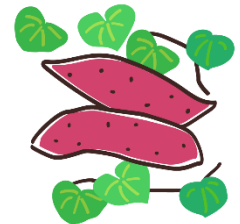
日中の暑さも落ち着きだいが過ぎやすく涼しくなってきましたね！

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・さてどんな秋にしましょうか？
子供達が保育園の給食やおやつで秋の味覚を感じたらいいなと思います。

10月献立のポイント

* 17日は沖縄そばの日です、給食でも沖縄そばを予定しています。

* 秋の食材のきのこやシークワサー、鮭、さつまいも、青切りみかん、梨、りんご、柿、この季節に美味しい食材を取り入れてます。



～今月のおすすめレシピ～

お芋の蒸しケーキ 8個 1個 約120kcal

卵	M1個	①材料を計量して室温に戻しておく。
三温糖	60g	②泡立て器を使い卵と三温糖をモッタリするまでホイップして油と牛乳を混ぜる。
油	大さじ1	③さつまいもはサイコロ状にカットして水を2～3回替えてアク抜きをした後蒸す。
牛乳	65cc	④②に振るった*をサクリと混ぜて耐熱可の容器に流す。
さつまいも(正味)	120g	⑤④に③と黒ごまをトッピングして蒸し器で25分程蒸す。
*小麦粉	95g	⑥竹ぐしで確認後8等分に切り分ける。
*ベーキングパウダー	小さじ1強	
黒ごま	小さじ1	

空腹が一番のごちそう

どんなに美味しい食事を作っても、空腹でなければ子供の興味は遊びに向いてしまいます。また、ちょっと苦手な献立でも空腹であれば美味しく食べる事が出来ます。子供の食事を考えるにあたっては献立だけではなく、程よい空腹状態になるよう仕向ける事が大切です。

☆空腹で食事をとるには・・・

- ・ 食事・おやつの時間を決め、戸外に出て体を動かして遊ぶ。
- ・ のどが渇いた時は水や麦茶で！
(牛乳は決められたおやつの時に。牛乳の飲み過ぎで食事を食べられない子供も多い。)
- ・ 夕食は早目に食べましょう。

夜遅くの食事は、消化管の未発達な小さいうちは特に負担が大きく、また、就寝時間が遅くなり朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるほど生活リズムが崩れます。

☆食事のマナーやルールを教えましょう！

3歳頃になると家族や友達と会話を楽しみながら食べる事が出来る様になります。食生活の基本的なルールを教えるきちんとしたマナーで食べられるようになりたいですね。

☆家族一緒に食事する事で「心の安定」を図ります。子供の心をキャッチ出来る絶好の場。大人が見本を見せる。(食器の持ち方、座り方、口を閉じてよく噛んで食べる、楽しく食べる) 毎日繰り返されるなかで自然に身につくよう工夫しましょう