



令和5年 10月

幼児食 予定献立表

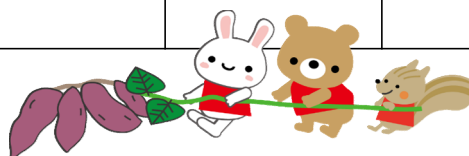


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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
2	月	雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ きのこの味噌汁 バナナ	じゃが芋の天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 白身魚 卵 かつお節 煮干し あおのり粉 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ えのき しめじ 大根 バナナ	人参シリシリは 食べ慣れた味 ご飯がすすみます
3	火	スパゲティーミートソース りんごコールスロー 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 米 マヨネーズ 生クリーム	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 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご 南瓜 青切みかん クリームコーン缶 パセリ	大好きなスパゲティー 小鉢のコールスローも しっかり食べましょう
4	水	秋のポークカレー 白菜甘酢漬け 椎茸と卵のすまし汁 梨	黒糖バナナ ヨーグルト ウエハース	米 じゃが芋 さつま芋 黒糖 鉄強化ウエハース	豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ 舞茸 りんご 白菜 シークウサー 乾しいたけ 梨 バナナ	秋の味覚といえば？ さつま芋やキノコ類！ 今日はカレーライスに 使ってます
5	木	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマネーイリチー 冬瓜のみそ汁 りんご	うむくじ ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 タビオカ粉	鮭 豚肉 かまぼこ わかめ かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ もやし にんご 冬瓜 りんご ねぎ	鮭の味噌マヨ焼き お弁当の一品に いいですよ
6	金	雑穀御飯 チキンのから揚げ きんぴらごぼう 茄子の味噌汁 バナナ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ホイル大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	生姜 にんにく ごぼう 人参 茄子 糸こんにやく 玉葱 葱 バナナ にんにく トマト缶 ぶどうジュース	よく噛んで食べると 食べ物の形や固さを 感じることができ 味覚が発達します
7	土	豚肉生姜焼き丼 大根と青しその和え物 豆腐とわかめのみそ汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 青しそ ねぎ ブルー	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 豚肉生姜焼き丼 完食して元気 いっぱい！
10	火	雑穀御飯 味付けのり 鶏の照り煮 切り干し大根中華サラダ ゆし豆腐味噌汁 青切みかん	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 芋くず タビオカ粉	味付けのり ツナ缶 鶏もも肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ きなこ かつお節 ミルク	生姜 にんにく 切干し大根 胡瓜 青切みかん	和え物でも美味しい 切り干し大根には ツナ缶を加えてうま味 アップ！！
11	水	雑穀御飯 魚の二天ぷら ひじき煮 南瓜の味噌汁 りんご	みるくぜんざい	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 ホイル大豆 かつお節 煮干し 金時豆 加糖練乳 牛乳 スキムミルク	にら 糸こんにやく もやし 人参 南瓜 玉葱 ねぎ りんご	二天ぷらの香ばしい 香りは食が進みます。 ミネラルが多い ひじき煮とのセットで 栄養満点です。
12	木	雑穀御飯 鶏のしそつくね 野菜と厚揚げの煮物 パクチョイの味噌汁 ブルー	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 長芋 そうめん	鶏ひき肉 卵 厚揚げ豆腐 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	れんこん水煮 玉葱 青しそ 大根 南瓜 いんげん パクチョイ えのき ブルー 人参 ねぎ	鶏のつくねに 粗みじん切りの レンコンを加えて 歯ごたえをプラス しました。
13	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーおかか和え 鶏ときこのチャグ-スープ 青切みかん	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 ピザチーズ 糸削り節 鶏むね肉 牛乳 卵 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ ブロッコリー えのき 舞茸 人参 生椎茸 青切みかん クリームコーン缶	洋風野菜の ブロッコリーって 意外とシンプルな おかか和えもgood！
14	土	二色そばろ丼 きゃべつとしらすの和え物 さつま芋の味噌汁 ブルー	シリアルヨーグルト	米 さつま芋 コーンフレーク グラノーラ	刻みのり 合挽き肉 卵 しらす干し かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 ねぎ ブルー	さつま芋の甘味で 味噌汁がまるやかに。 贅沢なお味噌汁です。
16	月	雑穀御飯 チキンのトマト煮 ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 青切みかん	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 パイシート	鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 トマト 生姜 にんにく ほうれん草 にんじん コーン缶 大根 しめじ ねぎ 青切みかん ブルー	ほうれん草は ビタミンが豊富で 季節の変わり目に おすすめのお野菜 です
17	火	沖縄そば 白菜サラダ りんご	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 ひじき	ねぎ 白菜 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 りんご 乾しいたけ 人参	今日は 沖縄そばの日です たくさん食べてね

*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5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 (力や熱となる)	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
18	水	さつまいもおこわ さばの照焼き 大根イリチー ごぼうのみそ汁 梨	はちみつパン ミルク	米 もち米 さつまいも 黒ごま 胚芽ロールパン はちみつ	ゆで小豆缶詰 さば 白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 大根 人参 にら ごぼう 玉葱 ねぎ 梨	さつまいものおこわ もちもちとした 食感を楽しんで くださいね!
19	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな? 楽しみですね
20	金	鮭チャーハン チョップドサラダ 絹ごしとワカメのみそ汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 さつまいも マヨネーズ ケーキ	鮭 卵 ささみ プロセスチーズ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 みずな グリーンピース ねぎ 赤ピーマン バナナ 黄ピーマン	チョップドサラダ お芋やささみ、 チーズ、お野菜 色々入って 栄養満点です!
21	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 甘酢大根 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 グレープフルーツ	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
23	月	雑穀御飯 パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ ブルー	ツナマヨおにぎり 小魚	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 スキムミルク かつお節 ツナ缶 味付けのり カエリ	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ トマト ブロッコリー ホールコーン缶 ねぎ ブルー	南瓜はビタミンBが 豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
24	火	雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぷるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	お芋のオレンジ煮 ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 さつまいも	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 もやし にら 玉葱 ねぎ りんご シークワサー	お芋のオレンジ煮 便りにレシピを のせています。 作ってみて下さいね
25	水	カレーうどん 甘酢大根 バナナ	かまぼこおにぎり ミルク	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ 魚のすり身 卵 ミルク	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 大根 バナナ にら ゆかり粉	大好きなカレーうどん は服を汚さないように 気を付けて食べ ましょう。
26	木	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚のケチャップ煮 ポテトサラダ えのきと大根の味噌汁 青切みかん	レバーペースト サンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 生クリーム	味付けのり 白身魚 茹で卵 かつお節 煮干し 鶏レバー 調製豆乳	玉葱 にんにく しめじ パセリ 胡瓜 ホールコーン缶 大根 えのき ねぎ 青切みかん	にんにくをきかせた ケチャップ味は 玉葱としめじを加えて 食べ応えをつけました
27	金	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 梨	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 じゃが芋 黒ごま 小麦粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾しいたけ 切干し大根 玉葱 ごぼう 梨	ぎせい豆腐とは つぶした豆腐と お野菜、ミンチの 入った和風の 厚焼き卵です
28	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 スライストマト アーサと豆苗のすまし汁 ブルー	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 かすてら	豚挽き肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ トマト グリーンピース トウモロコシ ブルー	保育園のマーボー 豆腐はお味噌と オイスターソースで 作っています お家でも作ってみてね
30	月	ポークハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ野菜ジュース	シークワサー ゼリー チーズ 野菜クラッカー	米 白ごま ゼリー クラッカー	豚肉 スキムミルク 沖縄豆腐 大豆 しらす干し チーズ 糸削り節	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ トマト缶 赤ピーマン コーン缶	今日のお豆腐サラダ は、しらす干しや 大豆が入って カルシウムが多い 一品です
31	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚のもみじ焼き 干切りイリチー 青菜のみそ汁 りんご	南瓜マフィン 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 黒糖	ひじき 糸削り節 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	人参 切干し大根 乾しいたけ りんご ほうれん草 南瓜	今日のお魚は もみじがふわっと 添えられてあるような 秋を感じる一品です


*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5年10月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 大根の味噌汁	3 お粥 スバゲテイナー煮込み キャベツとりんごの煮物 かつおだし汁	4 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁	5 お粥 煮魚 タヌナー煮込み 冬瓜のみそ汁	6 お粥 チキンの柔らか煮 ごぼうの煮物 茄子の味噌汁	7 お粥 豚肉の柔らか煮 大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁
じゃが芋雑炊 バナナ 米 納豆 白身魚 人参 かつお節 玉葱 しめじ 大根 かつお節 バナナ じゃが芋 あおのり粉	南瓜雑炊 みかん 米 スバゲテイナー 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 ピーマン キャベツ りんご 人参 南瓜 青切みかん かつお節	さつま芋雑炊 バナナヨーグルト 米 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 さつま芋 フロッコリー しめじ りんご 白菜 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ	野菜雑炊 りんご 米 鮭 生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 冬瓜 わかめ かつお節 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 ごぼう 人参 ひじき 豚肉 茄子 玉葱 ねぎ かつお節 バナナ	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 大根 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 ブルーベリー
9  お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ゆし豆腐味噌汁	10 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ゆし豆腐味噌汁	11 お粥 煮魚 野菜とひじきの煮物 南瓜の味噌汁	12 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 パクチヨイの味噌汁	13 お粥 煮魚 フロッコリー煮物 かつおだし汁	14 のり粥 ミンチと野菜の煮込み きやべつとしらすの煮浸し さつま芋の味噌汁
南瓜雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 フロッコリー 胡瓜 ゆし豆腐 かつお節 南瓜 青切みかん	芋と豆の雑炊 りんご 米 白身魚 ひじき 豚肉 もやし 人参 南瓜 玉葱 かつお節 りんご 金時豆 さつま芋	ソーマン煮込み ブルーベリー 米 鶏ひき肉 玉葱 大根 南瓜 いんげん パクチヨイ かつお節 ブルーベリー そうめん 人参 ねぎ	野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 赤ピーマン フロッコリー 鶏むね肉 生しいたけ 青切みかん 人参 かつお節	野菜雑炊 りんご 米 きざみのり 合挽き肉 人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 しらす干し さつま芋 ねぎ かつお節 ブルーベリー プレーンヨーグルト	
16 お粥 チキンのトロト煮 ほうれん草煮込み 大根のみそ汁	17 お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み 沖繩そば煮込み汁	18 さつま芋粥 煮魚 大根煮物 ごぼうのみそ汁	19 お弁当会 	20 お粥 煮魚 ささみと野菜の煮込み 絹ごし豆腐のみそ汁	21 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 わかめのみそ汁
野菜雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 トマト ほうれん草 にんじん コーン缶 大根 しめじ ねぎ かつお節 青切みかん	ポロポロジュニーヌー りんご 米 ゆで沖繩そば 豚肉 かつお節 ねぎ 白菜 胡瓜 ホールコーン缶 りんご 乾しいたけ にんじん ひじき	野菜雑炊 梨 米 さつま芋 白身魚 大根 人参 豚肉 ごぼう 玉葱 ねぎ かつお節 梨	ベビー菓子 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 赤ピーマン グリーンピース さつま芋 ささみ 赤ピーマン 黄ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 バナナ	野菜雑炊 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 ささみ グリーンピース さつま芋 ささみ 赤ピーマン 黄ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 バナナ	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 キャベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 人参 わかめ かつお節 りんご
23 お粥 チキンと野菜の煮込み フロッコリー煮物 かつおだし汁	24 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	25 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁	26 お粥 煮魚 じゃが芋煮物 大根の味噌汁	27 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 じゃが芋の味噌汁	28 お粥 アールポート豆腐風 ポイルトトマト かつおだし汁
トマトとコーンの雑炊 ブルーベリー 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 南瓜 しめじ フロッコリー ホールコーン缶 トマト ねぎ かつお節 ブルーベリー	さつま芋雑炊 りんご 米 赤魚 沖繩豆腐 もやし キャベツ にんじん ねぎ じゃが芋 玉葱 ねぎ かつお節 りんご さつま芋	大根雑炊 バナナ 米 うどん かつお節 鶏もも肉 玉葱 乾しいたけ じゃが芋 人参 ねぎ 大根 バナナ	レバー雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 しめじ じゃが芋 胡瓜 ホールコーン缶 大根 ねぎ かつお節 青切みかん 鶏レバー	野菜雑炊 梨 米 沖繩豆腐 人参 乾しいたけ 鶏ミンチ あおのり粉 豚肉 じゃが芋 玉葱 ごぼう かつお節 梨	野菜雑炊 りんご 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖繩豆腐 トマト かつお節 ブルーベリー
30 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁	31 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 青菜のみそ汁	<p>手づかみ食べ 1歳頃になると自分で食べだかいますよね～ 食具を持たなかったり、食器をカチャカチャしたり、食材を触りだかかったり 大きざや感触、温度色々を感じる事ができて、楽しいと思います。手指の発達や自分で食べる意欲を育て大切な時期です。片づけはじめても大変ですが、一緒にがんばりましょう！</p> 			
野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 沖繩豆腐 しらす干し 赤ピーマン ホールコーン缶 かつお節 ホールコーン缶 かつお節 さつま芋	南瓜雑炊 りんご 米 白身魚 人参 豚肉 玉葱 じゃが芋 ほうれん草 かつお節 りんご 南瓜				

※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5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、朝・夜は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、給食も沖縄そばですよ！
- * 季節を感じる、さつまいもおこわ・鮭チャーハン・カレーうどん・魚のもみじ焼き・パンプキンシチュー・南瓜マフィン・白菜・青切みかん・梨など予定しています

～今月のおすすめレシピ～

お芋のオレンジ煮 作りやすい分量6人分



- | | | |
|----------------|--------|------------------------|
| * さつまいも | 200g | ① さつまいもはきれいに洗って輪切りにする |
| * 100%オレンジジュース | 200cc | ② ①を水に浸漬し3回程替えてアク抜きする |
| * 三温糖 | 小さじ4杯強 | ③ 鍋に②を入れて、オレンジジュース、三温糖 |
| * レモン汁 | 少々 | シークワーサーを入れて沸騰させ、アクをとる |
| | | ④ 中火で10分、弱火で10分位コトコト煮る |
| | | ⑤ 柔らかくなって、味を調整し出来上がり！ |

* お好みに少しシナモンを入れても美味しいですよ！

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。

空腹で食事をするには・・・

- ・ 食事・おやつの時間を決め、室内でのゲームだけではなく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、就寝時間が遅くなり朝の目覚めが悪くなり朝食も食べられなくなり生活リズムが崩れます。

朝ごはんを食べて体の機能にスイッチを入れる。朝食を食べると胃や腸が働き、体内の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温を上げることができます。

午前中の活動がスムーズにできてお友達と仲良く遊ぶことができます

