



令和6年 10月

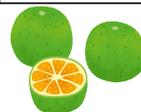
幼児食 予定献立表



まどか保育園

Table with 7 columns: 日曜日, 献立名, おやつ, きいろの食品, あかの食品, みどりの食品, 備考. Rows 1-16 contain daily menu items and ingredients.

*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6年 10月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

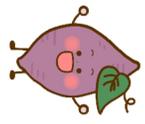
日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
17 木	お弁当会	フルーツゼリー 胚芽クラッカー				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
18 金	雑穀ごはん 魚の天ぷら ひじき煮 鶏レバー汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋	白身魚 卵 ひじき 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 なら にんにく バナナ	今日のレバー汁は 鶏レバー。柔らかく 食べやすいです
19 土	大豆キーマカレー 胡瓜の和え物 わかめスープ オレンジ	味噌おにぎり	米 じゃが芋 白ごま	合挽き肉 ボイル大豆 ツナ缶 わかめ 鶏むね肉 かつお節 豚三枚肉 味付けのり	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 人参 乾しいたけ オレンジ	大豆入りの キーマカレーは 栄養でヘルシー 良質なたんぱく質・鉄 カルシウムが豊富
21 月	雑穀ごはん ひじき佃煮 豚肉生姜焼き パパイア炒め ほうれん草の味噌汁 ブルー	お芋のオレンジ煮 ミルク	米 押麦 もちぎび 白ごま さつま芋	ひじき 糸削り節 豚肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ピーマン 生姜 青パパイア 人参 なら ほうれん草 ブルー	ひじきの佃煮は 材料を合わせて鍋で 煮込むだけ！簡単です 人気メニューなので 作ってみてね
22 火	雑穀ごはん 納豆味噌 赤魚煮付け 野菜イリチー 椎茸とわかめのすまし汁 りんご	ツナポテトサンド ミルク	米 押麦 もちぎび 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	納豆 赤魚 豚肉 わかめ かつお節 ツナ缶 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ ねぎ りんご 胡瓜	りんごは子供たちの 年齢、発達にあわせて すりおろしたり カットしたりして 提供しています
23 水	秋のクリームシチュー ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁 青切みかん	いなり寿司 小魚	米 じゃが芋 さつま芋 白ごま	鶏もも肉 スキムミルク 糸削り 節 わかめ かつお節 味付けいなりの皮 カエリ	玉葱 人参 しめじ 白菜 クリームコーン缶 ブロッコリー 青切みかん	秋の食材の入った シチュー！ 何が入っている でしょうか？ 探してみてください！
24 木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 梨	スポンジケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 黒糖 冷) 里芋 小麦粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおりの粉 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 大根 玉葱 ごぼう 梨	シャリシャリとした 梨の触感を言葉にして 子供たちに伝えましょう
25 金	鮭チャーハン チョップドサラダ チーズ もすくのみそ汁 バナナ	バタートースト ココア	米 さつま芋 マヨネーズ 食パン	鮭 卵 ささみ プロセスチーズ おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 からし菜 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン えのき バナナ	チョップドサラダは たんぱく質やビタミン 食物繊維も一緒に 摂れていいですね！
26 土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 南瓜の味噌汁 ブルー	カステラ ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 人参 南瓜 ブルー	中華の麻婆豆腐には さっぱりとした 酢の物がよく合います
28 月	雑穀御飯 味付けのり 鶏のマリネオープン焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁 青切みかん	豆乳ごまプリン(9 0ccカップ) 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 はちみつ じゃが芋 マヨネーズ 練りごま(黒) 胚芽クラッカー	味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 かつお節 煮干し セラチン 調製豆乳	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 えのき しめじ 青切みかん	きのこの旨味が たっぷりの味噌汁です 苦手な子も少しずつ チャレンジしてみよう
29 火	さつま芋御飯 鯖塩焼き 千切りイリチー ゆしどうふ味噌汁 りんご	サラダサンド ぶどうジュース	米 黒米 さつま芋 黒糖 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ささみ	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ ねぎ りんご キャベツ パセリ	ホクホクで甘い さつま芋のごはん 少量の黒米を加えて きれいな薄紫色に 仕上げました
30 水	沖縄そば 白菜サラダ 柿	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 ひじき	玉葱 人参 ねぎ 白菜 胡瓜 柿 乾しいたけ	今日は子どもたちに 大人気の沖縄そば！ 果物は秋の味覚、柿を 用意しました
31 木	雑穀ごはん 鶏手羽元の黒糖煮 豆腐ちゃんぶるー ソーメン汁 青切みかん	南瓜マフィン 豆乳	米 押麦 もちぎび 黒糖 そうめん 小麦粉	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 牛乳 卵 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし なら ねぎ 青切みかん 南瓜	黒糖を入れると コクがでてより美味しく なります。ミネラルも 豊富なので疲労回復の 効果があります

*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6年10月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 さつま芋粥 鮭の煮魚 鶏と大根の煮込み きやべつと豆腐の汁	2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 コカメときのこの汁	3 ひじき粥 煮魚 きやべつのコトコト煮 小松菜とえのきの汁	4 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み 野菜のだし煮 さつま芋の汁	5 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 きのこの汁	
	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつお汁	8 お粥 鮭の煮魚 白菜と豆腐の煮込み 大根の汁	9 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 豆腐の味噌汁 オレンジ	10 お粥 白身魚の煮魚 からし菜と縫のだし煮 かつお汁	11 お粥 チキンの柔らか煮 人参と玉葱のコトコト煮 小松菜の汁	12 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え ほうれん草の汁
	14 	15 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	16 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	17 お弁当会 	18 お粥 煮魚 ひじき煮 鶏レバー汁	19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え わかめの汁
	21 お粥 豚肉と野菜の煮込み ハバイヤの柔らか煮 ほうれん草の汁	22 お粥 白身魚の煮魚 野菜のだし煮 わかめの汁	23 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 わかめの汁	24 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚汁 梨	25 お粥 鮭と野菜の煮込み 野菜のだし煮 さつま芋の汁	26 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と人参のコトコト煮 南瓜の汁
	28 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み ポテトのコトコト煮 白菜の汁	29 さつま芋粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み ゆしどうふ汁	30 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 柔らかそば	31 お粥 鶏肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮込み ソーメン汁	秋の味覚 沖繩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、甘みもあって離乳食に おすすめです！さつま芋粥や大根のみぞれ煮など 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！ 	

※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。



令和6年10月キッズだより



沖縄の長い夏もそろそろ終わり、朝・夕は過ごしやすい季節となりました。
 だんだん暗くなる時間も早くなって外で過ごす時間が減り家での時間が長くなります。
 この機会に子供と夜時間「秋の夜長」の過ごし方・・・一緒に話してみるのもいいですね。
 食欲の秋です！食物に甘味が増し冬に備えて栄養価も多くなります、秋の味覚も楽しみましょう！

10月献立のポイント

- * さつまいも、大根、白菜、南瓜、りんご、梨、柿などの秋の美味しい食材を多く使用しています。
- * 17日木曜日は沖縄そばの日です。

今月のおすすめレシピ 南瓜マフィン型6個分

* 南瓜 (可食)	100g	①先に南瓜ペーストを作る。→ 南瓜をレンジで柔らかくして潰しながら温めた牛乳を加えてペーストにする。
* 牛乳	60cc	
無塩バター	60g	②ボウルに室温に戻したバターと三温糖を泡立て器でよく混ぜる
三温糖	70g	白っぽくなったら割りほぐした卵を入れて混ぜる。
卵	1個	③②にふるいにかけて薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを加え木べらを使ってササッと混ぜる
薄力粉	130g	
ベーキングパウダー	小さじ1杯	④③のボウルに①の南瓜ペーストを入れてサッと混ぜる
シナモン	少々	⑤オーブンで180度20分位焼き出来上がり～

季節の変わり目に気を付ける食生活！！



季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすいものです
 とくに夏の疲れは暑さや汗によって水分が奪われる水分不足が原因です。髪や肌が乾くだけではなく内臓など体の内側の水分バランスも崩れてきます。また、秋の深まりとともに空気も乾いてきます、空気の乾燥で便秘や肌荒れ、疲れがとれないといった体調不良を招きやすくなります、夏の冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸の疲れも秋にあらわれてきます。
 夏のダメージを回復するには「生活のリズム」や「食生活」にも気を配りましょう。
ビタミンB群・・・脳や神経、皮膚等を健康に保ちエネルギー代謝を助ける

(穀類・肉・豆・牛乳・魚)

ビタミンC・・・蛋白質・鉄と共に摂るとさびない体を作り老化を防ぐ(柑橘類・緑黄色野菜・芋類)
カルシウム・・・骨や歯の形成、ホルモン分泌、神経や筋肉の興奮調節、日本人に不足(牛乳・小魚)
マグネシウム・・・カルシウムとのバランスで健康を維持する(ナッツ・海藻・イカ・玄米・大豆等)
 などのビタミン・ミネラルをたっぷり補給しましょう。これらが不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、疲労感や脱力感が抜けきれません。秋は体調や体力を取り戻すのに最適な食材の豊富な季節。旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。