



令和7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
1 水	牛丼 ブロッコリーおかか和え 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	すりおろしりんご ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 胚芽クラッカー	牛肉 糸削り節 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 人参 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース冷 ブロッコリー 南瓜 ねぎ グレープフルーツ りんご	すりおろしりんごは 幼児にも食べやすく て、いいですね
2 木	雑穀御飯 れんこんハンバーグ 胡瓜とワカメのじゃこ和え さつま芋と青菜の味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋 黒糖 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し 卵 ミルク	ゆかり粉 玉葱 人参 れんこん ねぎ にんにく 生姜 胡瓜 パクチョイ しめじ オレンジ	ハンバーグに れんこんを入れて シャキシャキを 楽しもう!
3 金	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚フライタルソース いんげん胡麻和え 絹ごし豆腐のすまし汁 ブルー	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 プレーンヨーグルト 茹で卵 絹ごし豆腐 かつお節 金時豆	赤ピーマン 玉葱 冷) いんげん 人参 ねぎ ブルー	ヨーグルトを入れて 作るタルタルは さっぱりとしていて たっぷりかけても いいですね!
4 土	ソース焼きそば 大根の梅和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	アンドンソーおにぎり ミルク	茹で中華めん じゃが芋 米	豚肉 青のり粉 糸削り節 わかめ 煮干し かつお節 豚三枚肉 きさみのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 胡瓜 梅干し バナナ	ソース焼きそばには 甘酸っぱい梅和えが よく合いますね~
6 月	二色そばろ丼 白菜の和え物 アーサ汁 青切みかん	うさぎクッキー ミルク	米 白ごま 練りごま(白) 小麦粉	きさみのり 合挽き肉 卵 しらす干し 乾燥あおさ かつお節 ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 青切みかん	旬の青切みかんで ビタミンを補給して 元気に遊びましょう
7 火	雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	紅芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 紅芋 タピオカ粉	納豆 白身魚 豚バラ肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ 茄子 バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
8 水	スパゲティミートソース 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ 梨	おかかおにぎり 麦茶	スパゲティ ごまドレッシング 生クリーム 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 豚レバー プロセスチーズ 糸削り節 きさみのり	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 人参 ピーマン トマト缶 大根 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 パセリ 梨	スパゲティ ミートソースは リクエストの多い 献立です
9 木	雑穀御飯 鯖塩焼き 麩いりちー もすくの味噌汁 ブルー	ポパイホットケーキ 豆乳	米 雑穀ミックス 車ふ ホットケーキミックス はちみつ	さば 白身魚 卵 豚肉 おきなわもすく なると かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 にら 長葱 ブルー ほうれん草	豆乳は牛乳より 鉄分が高いんですよ 料理などにも 使ってもいいかも・・・
10 金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	シークワサーゼ リー ウエハース	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 鉄強化ウエハース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん 切干し大根 にら 小松菜 しめじ オレンジ シークワサー果汁	手作りナゲット お家でも作って みて下さいね! 意外と簡単ですよ!
11 土	茄子味噌丼 甘酢大根 絹ごし豆腐の味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 大根 バナナ	茄子は少し苦手な 食材です みそ味の炒め物は 食べやすいみたいです
14 火	もすく丼 胡瓜の和え物 大根の味噌汁 オレンジ	オートミールクッ キー ミルク	米 オートミール 小麦粉	おきなわもすく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 人参 大根 ねぎ オレンジ レーズン クランベリードライ	沖縄のソールフードに なるかも? もすく丼はみんな 大好きです
15 水	ポークハヤシライス パインのコーンスローサラダ 青菜のすまし汁 梨	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 マヨネーズ オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	豚肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 舞茸 トマト缶 キャベツ パイン缶 パセリ ほうれん草 梨	パインの入ったサラダ です。爽やかな甘味が あって美味しいですよ
16 木	お弁当会	固形ヨーグルト せんべい				お弁当・お弁当 うれしいな~^^)

*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7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
17 金	沖繩そば ブロッコリーサラダ 青切みかん	お誕生ケーキ ミルク	ゆで沖繩そば	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ ミルク	人参 玉葱 ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶 青切みかん	野菜不足になっちゃう 1品献立には 必ず野菜料理の副菜を つけてます
18 土	スタミナ丼 胡瓜とワカメの和え物 アーサのみそ汁 ブルー	シリアルミルク	米 コーンフレーク	豚肉 わかめ ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にはら にんにく 胡瓜 ねぎ ブルー	具だくさんの スタミナ丼 栄養もいっぱいです
20 月	タコライス じゃが芋煮っころがし わかめのみそ汁 ブルー	麩△麩△ ミルク	米 じゃが芋 車心 生クリーム	合挽き肉 ボイル大豆 ヒザチース 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト エリンギ ブルー	みそ汁に入っている エリンギの香りを 楽しんで下さいね
21 火	さつま芋御飯 鮭の照焼き 大根イリチー ゆしどうふ味噌汁 青切みかん	サラダサンド ぶどうジュース	米 黒米 さつま芋 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	鮭 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ささみ	生姜 大根 人参 にはら ねぎ 青切みかん キャベツ パセリ	秋ですね～ さつま芋御飯で 季節を感じましょう
22 水	豚肉と野菜のうどん ほうれん草の白和え 梨	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 沖繩豆腐 ツナ缶 きざみのり ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう ほうれん草 梨	具だくさんの うどん汁はお野菜や お肉、きのこも 食べやすくて いいですね！
23 木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーフィリチー 豚汁 バナナ	お芋のオレンジ煮 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 黒糖 冷)里芋 さつま芋	沖繩豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾燥椎茸 切干し大根 大根 玉葱 ごぼう パナナ	昆布のミネラルは 体の調子を整えて くれます
24 金	雑穀御飯 のり納豆 魚の味噌バター焼き 筑前煮 アーサのすまし汁 青切みかん	アメリカンドック ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス	納豆 のり佃煮 白身魚 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 ウイナー 卵 牛乳 ミルク	大根 人参 ごぼう れんこん水煮 乾燥椎茸 青切みかん	魚のみそ焼きに バターを加えると まるやかになって 食べやすくなります
25 土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し きざみのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にはら 南瓜 舞茸 えのき オレンジ	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
27 月	大豆キーマカレー ブロッコリーサラダ アーサと豆苗のすまし汁 青切みかん	小豆蒸しケーキ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 ボイル大豆 ささみ 乾燥あおさ かつお節 卵 ゆで小豆缶詰 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン トマト缶 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 トウモロコシ 青切みかん	大豆入りキーマカレー は高たんぱくで カルシウムがいっぱい
28 火	雑穀御飯 魚のから揚げ きゃべつとウイナー炒め 鶏レバー汁 ブルー	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 そうめん	白身魚 青のり粉 ウイナー 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し ツナ缶 ミルク	キャベツ 人参 もやし にんにく にはら ブルー 玉葱 ねぎ	レバーは貧血改善に 適しています。鉄分は 成長期に必要な 栄養素です
29 水	ロールパン 豆乳シチュー 野菜サラダ わかめのみそ汁 バナナ	もずく雑炊	ロールパン じゃが芋 小麦粉 米	鶏もも肉 鶏むね肉 豆乳 わかめ かつお節 豚肉 ツナ缶 おきなわもずく	玉葱 人参 キャベツ エリンギ レタス クリームコーン缶 黄ピーマン りんご ねぎ パナナ 乾燥椎茸	豆乳を使ったシチュー はさっぱりしていて 食べやすいです
30 木	雑穀御飯 小魚佃煮 豆腐入りハンバーグ シルバーサラダ 大根の味噌汁 パイン缶	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま パン粉 春雨 マヨネーズ じゃが芋	カエリ 合挽き肉 沖繩豆腐 卵 かに風味かまぼこ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 胡瓜 大根 舞茸 ほうれん草 パイン缶	シルバーサラダとは マヨネーズで和えた サラダが白髪みたい だから！
31 金	雑穀御飯 チキンの照煮 ひじき煮 さつま芋と油揚げの味噌汁 梨	南瓜マフィン 豆乳	米 もちぎび 押麦 さつま芋 小麦粉	鶏もも肉 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし 梨 南瓜	今日はロウイン！ おやつには南瓜を 使った手作りの マフィンです

*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。



月	火	水	木	金	土
<p>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。 旬の物は栄養価が高く、甘みも増して 離乳食にもおすすすめです。煮などいいですね！ さつま芋粥や大根みぞれそれぞれ楽しみましょう！ 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 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 南瓜の汁</p> <p>2 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのだし煮 さつま芋と青菜の汁</p> <p>3 お粥 魚と野菜の煮込み いんげんの柔らか煮 絹ごし豆腐の汁</p> <p>4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 じゃが芋と玉ねぎの汁</p>	<p>6 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 かつおだし汁</p> <p>7 お粥 煮魚 人参のコトコト煮 茄子の汁</p> <p>8 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 南瓜の汁</p> <p>9 お粥 煮魚 筍と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>10 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚肉と人参のだし煮 小松菜としめじの汁</p> <p>11 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 絹ごし豆腐の汁</p>	<p>13 お粥 鶏肉と野菜の煮込み じゃが芋煮のコトコト煮 わかめの汁</p> <p>14 お粥 鶏肉とピーマンの柔らか煮 胡瓜のおろし和え 大根の汁</p> <p>15 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのだし煮 青菜の汁</p> <p>16 お弁当会 お弁当会</p> <p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 柔らかそば</p> <p>18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 鶏肉と野菜の煮込み じゃが芋煮のコトコト煮 わかめの汁</p> <p>21 お粥 鮭の煮魚 大根のだし煮 ゆしどうふ汁</p> <p>22 お粥 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草と豆腐のだし煮 うどん汁</p> <p>23 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚肉と人参のだし煮 野菜の汁</p> <p>24 お粥 煮魚 鶏肉と野菜の柔らか煮 かつおだし汁</p> <p>25 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 きのこの汁</p>	<p>27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 かつおだし汁</p> <p>28 お粥 煮魚 野菜のだし煮 鶏レバー汁</p> <p>29 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜サラダ わかめの汁</p> <p>30 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 大根の汁</p> <p>31 お粥 チキンと玉葱の柔らか煮 ひじき煮 さつま芋の汁</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。



令和7年10月キッズだより



日中の暑さも落ち着き、朝・夜は過ごしやすいようになってきましたね。
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

- * さつまいもやシークワサー・青切みかん・梨等、秋に美味しい食材を取り入れています。
- * 子供達の成長に伴い活動量も増え、いろいろな食事にも慣れた頃です。主食や全体量を少しずつ増やしています。

今月のレシピ ～ 成長期に必要な鉄分が摂れます

レバーペーストサンドイッチ

カレー粉の風味で子供達にも食べやすい感じになっています！

(作りやすい分量)

(作り方)

鶏レバー	50g
玉ねぎ	1/4個
砂糖	小さじ1
塩・コンソメ	適宜
カレー粉	少々
生クリーム	大さじ1弱
食パン	8枚切り4枚

- ①レバーの白い脂肪を切り取り一口サイズに切る。
- ②ボウルに水と①を入れて振り洗いし流水で洗い流す。
これを2～3回繰り返したらペーパーで水気をとる。
- ③玉ねぎも一口サイズに切り、鍋にレバー、玉ねぎ、ひたひたの水、生クリーム以外の調味料で玉ねぎが透き通るくらいまで煮る。
- ④あら熱がとれた③をミキサーにかけてペースト状にし、仕上げに生クリームを加えて軽くミキサー(2～3秒)を回す。
レバーペーストの出来上がりです！
- ⑤パンに適量をぬり、サンドイッチにする。

*クラッカーにのせてカナッペもいいですね！

季節の変わり目に気を付けて！！



季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。
また夏の冷たい飲み物や食べ物の影響による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・・・たんぱく質・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・小魚類)

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)

上記のビタミンや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、いつまでも疲労感や脱力感が抜けません。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。