

2022

10月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの 目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
3日 (月)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ ササミ玉ねぎ人参小松菜のつぶし煮 春雨スープ	軟飯 ササミ玉ねぎ人参小松菜の柔らか煮 春雨スープ	おろしりんごヨーグルト	フルーツヨーグルト
4日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ
5日 (水)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	南瓜がゆ 鶏ひき肉キャベツ玉ねぎ人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	南瓜入り軟飯 鶏ひき肉キャベツ玉ねぎ人参の柔らか煮 ほうれん草のみそ汁	フルーツ	フルーツ
6日 (木)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	野菜そばクタクタ煮 ゆし豆腐 フルーツ	煮込み野菜そば ゆし豆腐 フルーツ	さつま芋のミルク煮	さつま芋のミルク煮
7日 (金)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミ豆腐チンゲン菜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 ササミ豆腐チンゲン菜の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	パンがゆ	パン 🍞
8日 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
11日 (火)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁(上澄み)	さつま芋がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	さつま芋入り軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	ヨーグルト	ヨーグルト
12日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	野菜スパゲッティのクタクタ煮 玉ねぎスープ	野菜スパゲッティのクタクタ煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
13日 (木)	お誕生会! 			お弁当の日	
14日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ玉ねぎ人参のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 フルーツ	軟飯 ササミ玉ねぎ人参のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 フルーツ	南瓜のミルク煮	南瓜のミルク煮
15日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
17日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	人参がゆ ササミじゃが芋玉ねぎのつぶし煮 つぶし納豆	人参入り軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎの柔らか煮 つぶし納豆	フルーツ	フルーツ

2022

10月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
18日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	パンがゆ 鮭玉ねぎキャベツ人参のつぶし煮 フルーツ	パン 鮭玉ねぎキャベツ人参の柔らか煮 フルーツ	野菜おじや	野菜おじや
19日 (水)	10倍がゆ 大根のすり流し すまし汁	全がゆ ササミ人参大根のつぶし煮 ソーメン汁汁	軟飯 ササミ人参大根の柔らか煮 ソーメン汁汁	フルーツ	フルーツ
20日 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ じゃが芋ササミ人参玉ねぎのつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 じゃが芋ササミ人参玉ねぎの柔らか煮 豆腐スープ	ヨーグルト	ヨーグルト
21日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	南瓜がゆ 鶏ひき肉玉ねぎ豆腐のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	南瓜入り軟飯 鶏ひき肉玉ねぎ豆腐の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
22日 (土)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
24日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参がゆ 赤魚玉ねぎ人参ピーマンのつぶし煮 冬瓜豆腐のみそ汁	人参入り軟飯 赤魚玉ねぎ人参ピーマンの柔らか煮 冬瓜豆腐のみそ汁	南瓜のミルク煮	南瓜だんご
25日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉じゃが芋人参のつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 鶏ひき肉じゃが芋人参の柔らか煮 チンゲン菜スープ	フルーツ	フルーツ
26日 (水)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	野菜煮込みうどん 白身魚汁	野菜煮込みうどん 白身魚汁	野菜おじや	野菜おじや
27日 (木)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ豆腐人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 ササミ豆腐人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	パンがゆ	フレンチトースト
28日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ ササミ南瓜ピーマンのつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 ササミ南瓜ピーマンの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
29日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
31日 (月)	10倍がゆ 大根のすり流し すまし汁	南瓜がゆ 鶏ひき肉豆腐小松菜のつぶし煮 大根おろし汁	南瓜入り軟飯 鶏ひき肉豆腐小松菜の柔らか煮 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ
	<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めていきます。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>				



10月の予定献立表



楚辺すみれ保育園

管理栄養士 石垣美和子

令和4年10月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	土	沖縄そば 納豆かき揚げ フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 納豆 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 玄米菓子	ねぎ 玉ねぎ 人参 こまつな フルーツ		
3	月	バターチキンカレー マカロニサラダ 春雨スープ フルーツヨーグルト	くずもち 保育乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳 鶏卵 プレーンヨーグルト きな粉 保育乳	鉄ウエハース 精白米 三温糖 マカロニ はるさめ いもくず 黒砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく トマト きゅうり ホールコーン 伍 こまつな バナナ りんご みかん 缶 しょうが		
4	火	あわご飯 魚フライ タルタルソース タマナー炒め ソーメン汁 フルーツ	アイスクリーム 麦茶	煮干し 白身魚 鶏卵 沖縄豆腐 牛乳 アイスクリーム	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 油 そうめん	ビクルス 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 人参 にら しいたけ ねぎ フルーツ		
5	水	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	もちふわドーナッツ 保育乳	鶏ひき肉 だいず (ゆで) ツナ缶 油揚げ 絹ごし豆腐 保育乳	クラッカー 精白米 押麦 三温糖 こんにゃく 片栗粉 米粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ ひじき 人参 キャベツ ほうれん草 えのき フルーツ		
6	木	ソース焼きそば さつま芋サラダ ゆし豆腐 フルーツ	梅しそおにぎり  保育乳	煮干し 豚肉 チーズ ゆし豆腐 保育乳	中華めん ゆで 油 さつまいも 精白米 いりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり りんご レーズン ねぎ フルーツ 梅干し しそ葉		
7	金	雑穀ご飯 とろふステーキ チンゲン菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	チョコサンド 保育乳	沖縄豆腐 ツナ缶 生揚げ 保育乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 食パン	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 人参 わかめ ねぎ フルーツ		
8	土	野菜そば 南瓜サラダ フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 かまぼこ ハム 保育乳	クラッカー 沖縄そば	キャベツ 人参 きくらげ かぼちゃ きゅうり フルーツ		
10	月	ス ポ ー ツ の 日						
11	火	麦ご飯 鱈のかレー焼き 鮭イリチー 豆腐 わかめのみそ汁 ヨーグルト	レーズンポテト 保育乳	さば 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 ヨーグルト きな粉 保育乳	クラッカー 精白米 押麦 小麦粉 油 くるま鮭 さつまいも 三温糖	キャベツ 人参 もやし にら わかめ ねぎ レーズン		
12	水	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ きのこスープ フルーツ	五平もち 保育乳	チーズ 豚ひき肉 ツナ缶 保育乳	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト 缶 ブロッコリー きゅうり トマト しめじ えのき 長ねぎ フルーツ		
13	木	お弁当の日 	お誕生ケーキ 保育乳	お 誕 生 会 !!			楽しみだね!	
14	金	親子かばやし丼 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツ	南瓜ホットケーキ 保育乳	煮干し 鶏肉 鶏卵 ハム 牛乳 保育乳	精白米 油 三温糖 はるさめ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり きくらげ もやし 冬瓜 しめじ フルーツ かぼちゃ		
15	土	沖縄そば もずくヒラヤチー フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	鉄ウエハース 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉	ねぎ もずく 人参 フルーツ		
17	月	あわご飯 肉じゃが オクラ納豆和え 白菜のみそ汁 フルーツ	かりんとう 保育乳	チーズ 豚肉 納豆 削り節 油揚げ 保育乳	精白米 あわ じゃがいも しらたき 油 三温糖	玉ねぎ 人参 しいたけ にら オクラ 白菜 しめじ フルーツ		
18	火	ロールパン 鮭のチーズ焼き トマトサラダ 野菜スープ フルーツ	ひじきおにぎり  保育乳	べにざけ 生 ピザ用チーズ ベーコン 油揚げ 保育乳	ロールパン 油 三温糖 精白米	トマト きゅうり レタス ホールコーン 伍 玉ねぎ キャベツ 人参 フルーツ ひじき ねぎ		
19	水	玄米ご飯 レバーフライ 大根の炒め 煮 ソーメン汁 フルーツ	ちんぴん 保育乳	豚レバー 鶏卵 豚肉 保育乳	クラッカー 精白米 玄米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 そうめん 粉黒糖	にんにく レタス 大根 刻み昆布 人参 にら しいたけ ねぎ フルーツ		
20	木	カレーライス コールローサラダ わかめスープ ヨーグルト	タンナーファッフルー 保育乳	豚肉 ハム 絹ごし豆腐 ヨーグルト 保育乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 粉黒糖	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり わかめ ねぎ		
21	金	雑穀ご飯 手作りトポール 青菜豆腐炒め 南瓜のみそ汁 フルーツ	フライドポテト 保育乳	豚ひき肉 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	鉄ウエハース 精白米 パン粉 油 片栗粉 じゃがいも	しいたけ 玉ねぎ 人参 塩昆布 ブロッコリー こまつな かぼちゃ ねぎ フルーツ 青のり粉		
22	土	野菜そば さつま芋のごま和え チーズ フルーツ	あんパン 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ チーズ 保育乳	沖縄そば さつまいも いりごま 三温糖	キャベツ 人参 きくらげ ごぼう いんげん フルーツ		
24	月	麦ご飯 赤魚の揚げ煮 ビーフン炒め 冬瓜豆腐のみそ汁 フルーツ	南瓜だんご 保育乳	赤魚 豚肉 沖縄豆腐 保育乳	精白米 押麦 片栗粉 油 ビーフン	なす ねぎ へちま 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ とうがん 水菜 フルーツ かぼちゃ		
25	火	タコライス ポテトサラダ チンゲン菜スープ フルーツ	ココアホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 ピザ用チーズ ハム 鶏卵 牛乳 保育乳	クラッカー 精白米 油 じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり ホールコーン 伍 チンゲン菜 しめじ フルーツ		
26	水	肉うどん 天ぷら フルーツ	ゆかりおにぎり  保育乳	チーズ 豚肉 白身魚 鶏卵 保育乳	うどん ゆで 油 小麦粉 精白米	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 青のり粉 かぼちゃ フルーツ 焼きのり		
27	木	あわご飯 チキンのから揚げ 千切りイリチー 大根のみそ汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳 保育乳	鉄ウエハース 精白米 あわ 片栗粉 油 こんにゃく 食パン 三温糖	しょうが 切干しいたけ 刻み昆布 しいたけ にんじん 大根 水菜 フルーツ		
28	金	焼き肉丼 南瓜チーズサラダ アーサ汁 フルーツ	プチマドレーヌ 保育乳	豚肉 鶏卵 チーズ 絹ごし豆腐 保育乳	精白米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ きゅうり アーサ フルーツ		
29	土	沖縄そば 野菜かき揚げ フルーツ	黒糖棒 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 しらす干し 保育乳	クラッカー 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒砂糖	ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう にら フルーツ		
31	月	麦ご飯 南瓜コロッケ 大根シシリ 小松菜のみそ汁 フルーツ	まんじゅう 保育乳	煮干し 豚ひき肉 牛乳 鶏卵 ベーコン 沖縄豆腐 保育乳	精白米 押麦 油 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 にら こまつな フルーツ		

★ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

★ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいて います。



10月食育だよ!

10



令和4年 楚辺すみれ保育園

実りの秋 食欲の秋です。1年中で一番食べ物のおいしい季節です。
こどもの頃から 食べ物の匂を知り 匂の恵みを味わうことは 豊かな感性や味覚形成に
とても 重要なことです。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ話題も豊かな楽しい
時間を 過ごしたいですね。10月は季節の変わりめで 寒暖差もあります。3食をきちんと
と食べ 十分な睡眠でしっかり 体調管理を行いましょう。



<< 10月10日は目の愛護デー >>

目の健康のために良い食べ物を取り入れて 目を大切にしましょう!!
目に良い ビタミンのほか 魚に含まれるDHA やブルーベリーのアントシアニンも目の
健康に効果的です。

- ☆ ビタミンA → 目の乾燥を防ぎ働きをよくする
多く含まれている食品… 緑黄色野菜(人参 南瓜 ほうれん草等) レバー バター等
- ☆ ビタミンB1 → 目の神経の働きを正常にする
多く含まれている食品… 豚肉 レバー うなぎ 麦等
- ☆ ビタミンC → 目の充血を防ぐ
多く含まれている 食品… 緑黄色野菜 果物 さつまいも等



保育園の給食

園で何を食べたのか 聞いてみて
下さい、聞くことは会話のきっかけにも
なりますし 会話の中で 食べ物について
学び 興味を持つことにもつながります。
給食のサンプルが飾ってあります。
ぜひ ご覧ください。

秋の味覚のおやつ レシピ紹介(今月の献立より)

レーズンポテト(1人分)

材料…さつまいも 60g 三温糖 3g

レーズン 3g きな粉 3g

作り方…①さつまいもは皮をむき 茹でる

②レーズンはぬるま湯に10分程つけて柔らかくなったら刻む

③茹であがった芋を熱いうちにつぶし 三温糖を加えよく

混ぜて(茹で汁を利用)硬さを調整し レーズンも加える

④ラップにくるんで茶巾にしたり丸めても OK, きな粉をふって出来上がり