

給食だより 10月号

社会福祉法人 雅福社会
みやびの杜保育園

10月17日は、“沖縄そばの日”です。

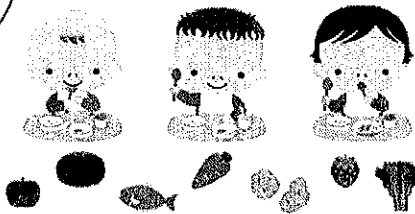
今から約42年前、沖縄そばは、蕎麦粉をまったく使用していないため、『そば』と表示してはならない。という公正取引委員会からの指摘がありました。「生めん類の表示に関する公正競争規約」に基づくと、「そば」という名称を表示するには、原料の蕎麦粉を三割以上使用していることが条件だったのです。県民に長く親しまれてきた「沖縄そば」が「沖縄風中華麺」と呼ばなくてはいけなくなる危機があり、そこで、「沖縄の食文化を変えてはならない」と立ち上がったのが沖縄生麺協同組合でした。交渉を重ね、努力の甲斐あり、1978年10月17日、「生めん類の表示に関する公正競争規約」名産・特産・本場等の表示で、ついに「本場沖縄そば」として認証されたそうです。沖縄そばの歴史を感じながら頂きましょう。

すき・きらいをなくそう

「おいしいね！」
「よく食べれたね！」等の
声かけは大切です。
こどもに安心感と満足感を
与えます。

食べてみると
おいしい～！！

食生活にバラエティを、
盛りつけに変化をつけ
たり、休日は家族そ
ろって、自然の中での
食事も良いですね。
(ピクニック等)



一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしても、それがずっと嫌いな食材とは限りません、成長に従って好みが変わったり、機嫌によっても変わったりします。あきらめずいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

また、乳児は家庭の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族団らんの食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

★ 秋の食材で骨を強くしよう ★

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋が旬の食材にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKを豊富に含んでいます。

サケやサンマ、干しいたけにはビタミンD、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。相性の良い小魚や牛乳などのカルシウムを多く含む食材と一緒にこれらの食材をとると、吸収率がアップし強い骨をつくれます。

Happy Halloween



☆10月31日はハロウィンの日です。給食では、カボチャを使った「ハロウィंकッキー」を提供予定です！

カボチャは、抗発ガン作用や免疫アップ効果が期待できます。髪の毛の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

10月離乳食予定献立表

平成30年

みやびの杜保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ(後期)
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 冬瓜のペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし煮魚 果物 冬瓜の煮付け 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 煮魚 果物 冬瓜の煮付 玉ねぎのすまし汁	スコーン
2	火	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 ポテトサラダ煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	オートミール粥
3	水	つぶし粥 魚の野菜煮のペースト 果汁 かぼちゃのペースト 絹ごし豆腐のすり流し汁	あわ全粥 つぶし魚の野菜煮 かぼちゃマッシュ 絹ごし豆腐のすまし汁	あわ軟飯 魚の野菜煮 果物 かぼちゃサラダ 絹ごし豆腐のすまし汁	みかん寒天
4	木	つぶし粥 果汁 ブロッコリーのペースト ミルクスープ	全粥 つぶし鶏肉の煮物 果物 ブロッコリーのやわらか煮 ミルクスープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ブロッコリーソテー ミルクスープ	ゴマパンケーキ
5	金	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚のトマト煮 果物 春雨サラダ煮 野菜のすまし汁	あわ軟飯 魚のトマト煮 果物 春雨サラダ煮 沢煮椀	レーズン蒸しパン
6	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 すまし汁	全粥 野菜あんかけ 果物 すまし汁	軟飯 野菜あんかけ 果物 すまし汁	トーストパン
9	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 小松菜野菜スープ 果汁	きざみトマトパゲティアー グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	トマトスパゲティアー グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	青菜おにぎり
10	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と枝豆のペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 つぶし魚の煮付け 果物 ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚の煮付け 果物 ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	くずもち
11	木	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 キャベツのペースト すまし汁	全粥 つぶし豆腐の煮物 果物 野菜サラダ煮 キャベツのすまし汁	軟飯 豆腐の煮物 果物 野菜サラダ煮 キャベツのすまし汁	キャロットケーキ
12	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 大根と人参のペースト 豆腐のすまし汁	軟飯 きざみ魚の酒蒸し 筑前煮 すまし汁 果物	軟飯 魚の酒蒸し 筑前煮 すまし汁 果物	ふかし芋
13	土	人参入りつぶし粥 キュウリペースト 果汁 じゃが芋のすまし汁	人参入り全粥 キュウリのやわらか煮 果物 じゃが芋のすまし汁	ジューシー キュウリスティック 果物 じゃが芋のすまし汁	クラッカー
15	月	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 大根のペースト すまし汁	全粥 野菜のミルク煮 果物 サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 野菜のミルク煮 果物 大根サラダ ほうれん草のすまし汁	スイートポテト
16	火	つぶし粥 果汁 キュウリと人参のペースト すまし汁	きざみ沖縄そば キュウリと人参のやわらか煮 果物	沖縄そば キュウリと人参の和え物 果物	おにぎり
17	水	 お 弁 当 会 			ジャムサンド
18	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 ブロッコリー人参のペースト 小松菜のスープ	全粥 ササミと野菜のやわらか煮 果物 サラダ煮 小松菜のスープ	軟飯 ササミと野菜炒め 果物 ブロッコリーと人参サラダ 小松菜のスープ	バナナパンケーキ
19	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参とインゲンのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚のミルク煮 果物 切干大根のやわらか煮 鶏汁	軟飯 魚のミルク煮 果物 切干大根イリチー 鶏汁	スティックトースト
20	土	 第 4 回 運 動 会 			
22	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 大根のペースト 白菜のスープ	全粥 マーボー豆腐 果物 大根のサラダ煮 白菜のスープ	軟飯 マーボー豆腐 果物 大根サラダ 白菜のスープ	アガラサー
23	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 人参のペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜煮 果物 人参の炒り煮 とうろ昆布のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 人参の炒り煮 とうろ昆布のすまし汁	さつま芋のスティック
24	水	つぶし粥 果汁 金時豆のペースト すまし汁	きざみ沖縄そば つぶし金時豆甘煮 果物	沖縄そば つぶし金時豆の甘煮 果物	おにぎり
25	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	あわ入り全粥 つぶし鶏肉炒り煮 果物 小松菜すまし汁	あわ入り軟飯 鶏肉炒り煮 果物 小松菜すまし汁	パンケーキ
26	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 すまし汁	全粥 野菜のミルク煮 果物 長ねぎのすまし汁	軟飯 野菜のミルク煮 果物 長ねぎのすまし汁 ヨーグルト和え	オートミール粥
27	土	つぶし粥 人参とピーマンのペースト 果汁 ゆし豆腐	全粥 つぶし鶏肉と野菜のあんかけ 果物 ゆし豆腐	軟飯 ササミと野菜のあんかけ 果物 ゆし豆腐	ビスケット
29	月	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 野菜の合わせペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし大豆と野菜のミルク煮 サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	あわ軟飯 大豆と野菜のミルク煮 ユールローサラダ ほうれん草のすまし汁	甘納豆蒸しパン
30	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉の煮物 果物 ヤングコーンのやわらか煮 キャベツのすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのすまし汁	さつま芋のおやき
31	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 冬瓜のすり流し すまし汁	全粥 つぶし魚の酒蒸し 果物 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 白身魚の酒蒸し 果物 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	かぼちゃクッキー

*10月8日は体育の日でお休みです。
※食材の都合により献立を変更する事があります。



10月予定幼児食献立表

平成30年

みやびの杜保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	あわごはん 鮭のみぞれ煮 果物 冬瓜の煮物 わかめのみそ汁	スコーン 牛乳	鮭 豚ひき肉 わかめ 牛乳 グリーンピース	白米 あわ 片栗粉 油 砂糖	大根 しめじ ネギ 冬瓜 玉ねぎ 果物	
2	火	ごはん 生姜焼き ポテトサラダ アーサのみそ汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚ロース 卵 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ アーサ	白米 小麦粉 オートミール 油 砂糖 ジャが芋 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 人参 キャウリ ネギ 果物	
3	水	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ なめこのみそ汁 果物	みかん寒天 クラッカー	赤魚 卵 チーズ 寒天 絹ごし豆腐 牛乳	白米 麦 マヨネーズ 砂糖 油 クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 レーズン なめこ ネギ 果物	
4	木	カレー風味ピラフ クラムチャウダー ブロッコリーとマッシュルームのソテー 果物	ゴマサターアングキ 牛乳	鶏肉 あさり ベーコン 卵 牛乳	白米 ジャが芋 ごま 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー マッシュルーム 果物	
5	金	あわごはん きびなごのから揚げ 春雨サラダ 沢煮椀 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	きびなご 豚肉 カニかま 卵 牛乳	白米 あわ 春雨 コーン ホットケーキミックス 油	人参 大根 長ネギ 果物 ゴボウ トマト きゅうり レーズン	
6	土	中華あんかけ 中華スープ 果物	ラスク 牛乳	豚肉 えび 牛乳	白米 かたくり粉 油 食パン 砂糖 マーガリン	人参 玉ねぎ コロ小松菜 果物 もやし エノキ ネギ 千両菜	
9	火	ミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	青菜おにぎり お茶	合挽	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 白米 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ キウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 からし菜	
10	水	【かみ献立】八穀米ごはん ワカサギの唐揚げ ひじき炒め 厚揚げのみそ汁 果物	くずもち 牛乳	ワカサギ ひじき 枝豆 豚肉 厚揚げ 牛乳	白米 八穀米 コシヤク 砂糖 芋くず 黒糖粉	人参 長ネギ 小松菜 果物	
11	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 果物 野菜サラダ しめじのみそ汁	キャロットクッキー 牛乳	合挽 木綿豆腐 卵 牛乳	白米 押し麦 パン粉 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉ねぎ キャベツ キウリ しめじ ネギ 人参	
12	金	ごはん 魚の塩焼き 果物 筑前煮 ニラともやしのみそ汁	さつま芋ケーキ 牛乳	赤魚 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	白米 コシヤク サツマイモ	人参 大根 コホウインゲン 果物 干しシイタケ ネギ ニら もやし	
13	土	タケノコと枝豆炊き込みごはん きゅうりの浅漬け ジャが芋のみそ汁 果物	ブルーン クラッカー 牛乳	わかめ ひじき 豚肉 枝豆 ツナ ブルーン	白米 砂糖 ジャが芋 クラッカー	人参 玉ねぎ タケノコ きゅうり 果物	
15	月	チキンカレーライス 大根のサラダ えのきとほうれん草のみそ汁 果物	スイートポテト 牛乳	鶏肉 カニカマ グリーンピース 牛乳 生クリーム バター	白米 ジャが芋 油 ゴマ さつま芋 砂糖	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 果物 キウリ ほうれん草	
16	火	【明日は沖縄そばの日献立】ソーキそば わかめの和え物 果物	いなり寿司 お茶	ソーキ わかめ ちくわ かまぼこ 牛乳 卵 いなり揚げ	沖縄そば 白米 ごま	きゅうり 人参 ネギ 果物	
17	水	 お 弁 当 会 					
18	木	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーのサラダ 小松菜のスープ 果物	パナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 コーン 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ 干しシイタケ 果物 ブロッコリー 小松菜 キャベツ インゲン	
19	金	わかめごはん 魚の西京焼き 果物 切り干し大根 鶏汁	ジャムサンド 牛乳	赤魚 鶏肉 わかめ 牛乳	白米 こんにやく 食パン ジャが芋 油 砂糖	人参 小松菜 長ネギ インゲン 切り干し大根 果物	
20	土	 第 4 回 運 動 会 					
22	月	ごはん 麻婆豆腐 果物 大根サラダ 白菜のスープ	アガラー 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ 牛乳	白米 強力粉 黒糖粉	人参 玉ねぎ ビーマン 果物 黄ピーマン 白菜 大根 きゅうり	
23	火	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 人参しりしり とろろ昆布のみそ汁	ふかし芋 牛乳	豚肉 卵 ツナ とろろ昆布 牛乳 はんぺん	白米 さつま芋 砂糖 油	人参 ニら かいわれ レンコン	
24	水	三枚肉そば 金時豆の甘煮 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ばら肉 金時豆 かまぼこ 牛乳	沖縄そば 砂糖 黒糖粉 白米	ネギ 果物	
25	木	あわごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜スープ	おやつパン 牛乳	鮭 豚肉 ひじき 枝豆 牛乳	白米 あわ ゴマ 油	ニら 小松菜 人参 果物	
26	金	 お 誕 生 会 メ ニ ュ 		パースデーケーキ 牛乳	ひき肉 卵 チキンナゲット ワカメ ゆで大豆 牛乳	白米 ジャが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン 長ネギ 果物
27	土	豚肉の生姜焼き丼 ゆし豆腐 果物	ビスケット チーズ 牛乳	豚肉 ゆし豆腐 牛乳 チーズ	白米 油 砂糖 ビスケット	人参 玉ねぎ ビーマン ネギ 果物	
29	月	あわごはん 豚肉と大豆のハッシュドポーク コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁 果物	甘納豆蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆 卵 粉チーズ 甘納豆 牛乳	白米 ホットケーキミックス 油	しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 果物	
30	火	玄米ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのみそ汁	芋もちおやき 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 油揚げ	白米 玄米 ヤングコーン 油 さつま芋 もち粉 砂糖	人参 玉ねぎ 長ネギ キャベツ ブロッコリー ニら 赤ピーマン 果物	
31	水	ごはん 赤魚のカレームニエル 果物 冬瓜のそぼろ煮 なめこ汁	ハロウィンクッキー 牛乳	赤魚 鶏ミンチ グリーンピース 卵 牛乳 わかめ	白米 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 冬瓜 果物 南瓜 なめこ 小松菜	

*10月8日は体育の日でお休みです。
※食材の都合により献立を変更する事があります。

