

食育だより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

目に良い食べ物は？

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食事にとり入れて、目を大切に！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、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

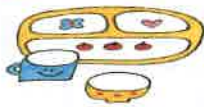
- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(土)	五目チャーハン チーズ豆腐と青菜スープ 果物	豚ミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 クッキー	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく ほうれん草 長ねぎ 果物	牛乳 ちょぼちょぼクッキー
3日(月)	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 鶏肉 わかめ みそ ツナ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン ジャム	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん えのき パプリカ ピーマン コーン 果物	牛乳 ジャムサンド
4日(火)	玄米ご飯 魚のごまみそ漬焼き 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 フルーツヨーグルト	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ヨーグルト 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 糸こんにやく 小麦粉 パター コーンフレーク	生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物 レーズン	牛乳 コーンフレーク クッキー
5日(水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツのスープ 果物	牛肉 豚レバー 卵 ウインナー 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス パター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり キャベツ えのき	牛乳 小倉ケーキ
6日(木)	タコライス コーンコロッケ 豆腐スープ 果物	合挽きミンチ チーズ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 コロッケ 油 片栗粉 ジャム 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物缶	牛乳 人参クラッカー
7日(金)	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 しらす	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にはら 果物	牛乳 ヒラヤーチ
8日(土)	厚揚げ丼 青菜のすまし汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 たまごボーロ	人参 キャベツ 生姜 ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物	牛乳 たまごボーロ
10日(月)	スポーツの日(公休日)				
11日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き クープイリチー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにやく 里芋 パター ケーキミックス チョコ	にんにく 生姜 切干大根 人参 しめじ 大根の葉 果物	牛乳 豆腐スコーン
12日(水)	あわご飯 魚のみぞれ煮 人参しりしり 青菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	白身魚 卵 わかめ みそ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 タビオカ粉 片栗粉	大根 人参 玉ねぎ にはら 小松菜 長ねぎ 果物 果物缶	牛乳 みたらし豆腐もち風
13日(木)	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごままぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま さつま芋	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物	牛乳 焼きいも
14日(金)	ビーフカレー 白菜とコーンのスープ 切干大根のマヨネーズ和え 果物	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 パーモントカレー カレー粉 マヨネーズ ごま 片栗粉 小麦粉 パター	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 パプリカ きゅうり 長ねぎ 白菜 コーン 果物	牛乳 バタークッキー
15日(土)	運動会				
17日(月)	あわご飯 鶏肉のみそ焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 そうめん 車麩	長ねぎ キャベツ 人参 ねぎ 果物	牛乳 キャラメル麩
18日(火)	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 魚汁 果物	納豆 みそ ツナ 牛肉 牛乳 きなめだい 豆腐 みそ きな粉	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく 胚芽パン	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 果物	牛乳 揚げパン
19日(水)	お弁当会				
20日(木)	沖縄そば 青菜と糸こんにやくソテー さつま芋とごま煮 果物	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき牛乳	米 沖縄そば 砂糖 糸こんにやく 油 さつま芋 ごま	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 果物	お茶 ジューシーおにぎり
21日(金)	さつま芋ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物	さば ツナ ひじき みそ 卵 スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 ごまドレッシング 小麦粉 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物	牛乳 ココア蒸しパン
22日(土)	ピビンパ丼 かぼちゃのみそ汁 果物	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま だら焼き	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 プロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 だら焼き
24日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にはら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶	牛乳 黒糖サターアングァー
25日(火)	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ 果物	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 豚ミンチ	スパゲティ 油 小麦粉 パター 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ 果物 ねぎ	お茶 肉みそおにぎり
26日(水)	あわご飯 オムレツ ミートボール プロッコリーのゆかり和え なすのみそ汁 果物	卵 ミートボール わかめ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 プロッコリー なす 果物	牛乳 きなごサブレ
27日(木)	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにやく 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物	牛乳 チーズいももち
28日(金)	☆お誕生会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ 果物 キャベツのゆかり和え クリームスープ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン パセリ マッシュルーム 果物	牛乳 お誕生日ケーキ
30日(土)	ご飯 焼肉 厚揚げのみそ汁 果物	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ドーナツ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 小松菜 果物	牛乳 焼きドーナツ
31日(月)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆乳 クリームチーズ 牛乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム 果物	牛乳 南瓜チーズケーキ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



10月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(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	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参つぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	南瓜の豆乳煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 さつまい芋 小松菜 果物			南瓜 豆乳
3	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 わかめ 果物			しらす きゅうり キャベツ
4	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつまい芋とりんご煮
火	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 果物			さつまい芋 りんご
5	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 あおさ
6	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタススープ 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタススープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 わかめ トマト 小松菜 レタス 果物			しらす 人参 オクラ
7	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			しらす キャベツ 人参 青さりのり
8	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつまい芋豆乳煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			さつまい芋 豆乳
10月				
11	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 果物			豆腐 ほうれん草 玉ねぎ
12	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参ペーストのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参ペーストの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	南瓜煮
水	(主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			南瓜 ブロッコリー
13	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	さつまい芋煮
木	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 南瓜 冬瓜 果物			さつまい芋
14	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす じゃが芋 ほうれん草 青さりのり			しらす 大根 きゅうり
15土				
17	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	りんごサラダ
月	(主な材料)米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 果物			りんご パナナ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



10月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(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	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と青菜つぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 納豆と青菜の柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			鮭 オクラ 冬瓜 野菜おじや
19	お弁当会 			
水				ささみ オクラ 大根
20	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 オクラのすまし汁 果物	南瓜とりんご煮
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 さつまいも オクラ 果物			南瓜 りんご
21	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	いも粥 白身魚とひじきの柔らかか煮 人参と冬瓜の柔らかか煮 青菜のみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
金	(主な材料) 米 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
22	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らかか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
土	(主な材料) 米 しらす 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 果物			さつまいも りんご
24	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 トマト 果物			ひじき 人参 玉ねぎ
25	10倍粥 大根とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーの柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 大根 果物			白身魚 人参 いんげん
26	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 なすのみそ汁 果物	りんごサラダ
水	(主な材料) 米 白身魚 きゅうり さつまいも なす 果物			りんご バナナ
27	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト 果物			キャベツ 人参 じゃが芋
28	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	南瓜とりんごの豆乳煮
金	(主な材料) 米 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			南瓜 りんご 豆乳
29	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 アーサ汁 果物	さつまいも煮
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ 果物			さつまいも
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 ブロッコリーのすまし汁 果物	南瓜とさつまいも煮
月	(主な材料) 米 豆腐 ひじき じゃが芋 人参 ブロッコリー 果物			南瓜 さつまいも

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

