



# 食育だより



10月に入り、いよいよ秋本番という所でしょうか。実りの秋、食欲の秋です。1年の中で、1番食べ物のおいしい季節です。子供のころ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事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## 旬の食材

ぶどう・かき・りんご 	さつまいも 	にんじん 	きのこ 	かぼちゃ 
さけ 	さば 	さんま 	ごぼう 	あさり 



## 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⇒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

## 旬の食材を大切にします

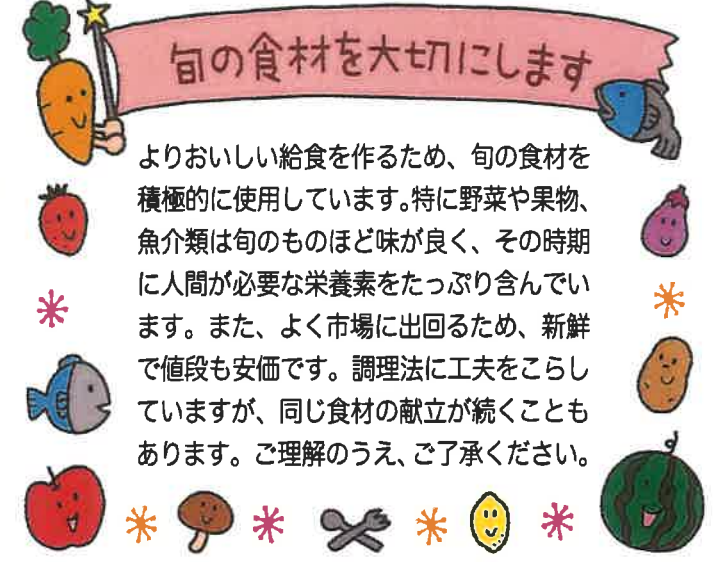
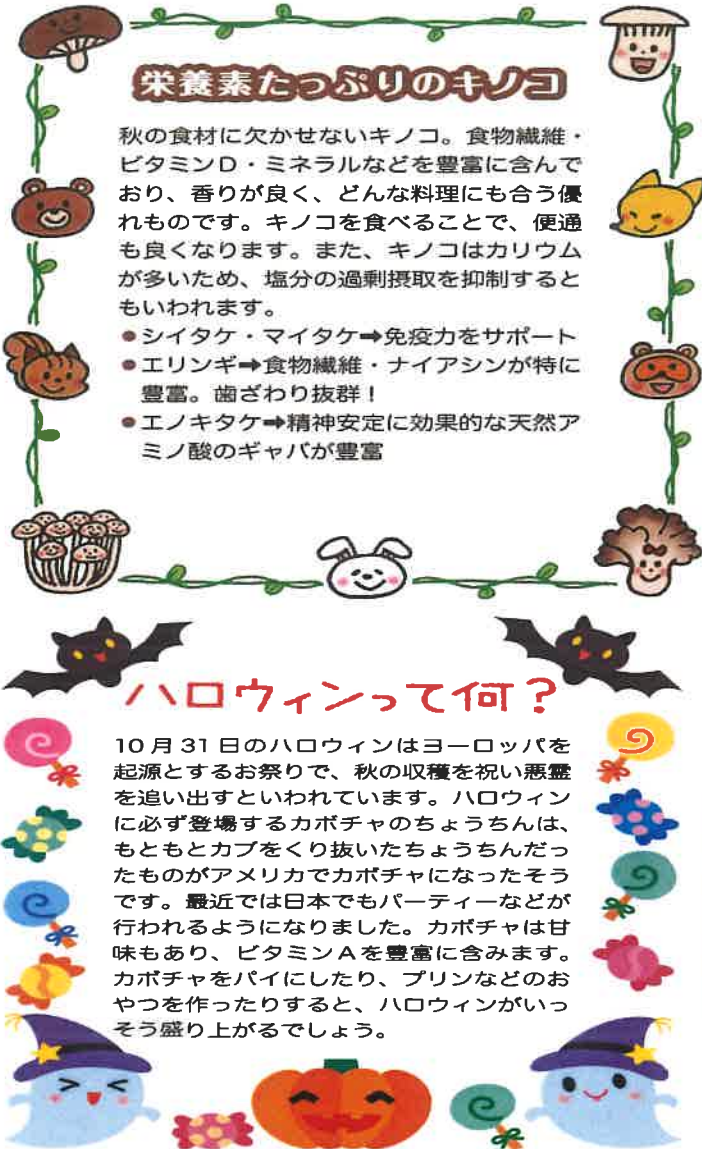
よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

## 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、秋の収穫を祝い悪魔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。

## 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。





# 10月の献立

令和5年 みやびの杜保育園

日	こんだて	おやつ	(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
2日(月)	あわご飯 豆腐の忍者揚げ ブロッコリーのごまだしあえ 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物 <b>豆腐の日</b>	牛乳 コーンフレーククッキー	豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 カレー粉 油 ゴマドレッシング じゃが芋 砂糖 パター 小麦粉 コーンフレーク	人参 コーン ねぎ ブロッコリー 大根 いんげん 椎茸 えのき 果物 レーズン
3日(火)	ふりかけご飯 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 果物	牛乳 ツナマヨトースト	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく 食パン マヨネーズ	生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物 パプリカ ビーマン コーン
4日(水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ モロヘイヤのスープ 果物	牛乳 小倉ケーキ	牛肉 豚レバー 卵 鶏肉 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 バター 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 モロヘイヤ えのき
5日(木)	玄米ご飯 白身魚の揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	白身魚 卵 油揚げ みそ 生クリーム 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 パター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 果物
6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	牛乳 ヒラヤーチ	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 にら 果物
7日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	牛乳 パウムクーヘン	厚揚げ 豚ミンチ みそ 鶏ささみ わかめ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 パウムクーヘン	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物
9日(月)	<b>スポーツの日(公休日)</b>				
10日(火)	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかかあえ 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	牛乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん ケーキミックス パター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ 果物
11日(水)	あわご飯 魚のみぞれ煮 人参しりしり 青菜のみそ汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	白身魚 卵 わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 もちきび 小麦粉 砂糖 油 ケーキミックス パター チョコ	大根 人参 玉ねぎ にら ほうれん草 長ねぎ 果物
12日(木)	ビーフカレー 切干大根のマヨ和え 野菜と卵スープ フルーツヨーグルト	牛乳 大学いも	牛肉 ツナ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま バーモントカレー カレー粉 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 さつま芋	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 白菜 パプリカ きゅうり 長ねぎ コーン 果物缶
13日(金)	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	牛乳 アイスボックスクッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳 スキムミルク	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま パター 砂糖	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物
14日(土)	焼きうどん 南瓜サラダ 大根のみそ汁 果物 <b>焼きうどんの日</b>	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	豚肉 糸かつお 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 マヨネーズ 米 砂糖 ちよぼちよぼクッキー	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン 南瓜 大根 果物
16日(月)	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 魚汁 果物	牛乳 ごまいりもちもち ドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 白身魚 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ 果物
17日(火)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物 <b>沖縄そばの日</b>	牛乳 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 果物 人参
18日(水)	<b>★お弁当会★</b>				
19日(木)	あわご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クービーリチー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにゃく 里芋 食パン バター	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
20日(金)	黒米ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	さば ひじき ツナ みそ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 小麦粉 ごまドレッシング 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
21日(土)	<b>★運動会★</b>				
23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	牛乳 黒糖サターアランダギー	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 黒糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 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
24日(火)	<b>★お誕生日会★</b> チキンライス コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ パナナ	牛乳 誕生日ケーキ	鶏肉 卵 ささみ ひじき ウインナー 牛乳	米 パター じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン 人参 ブロッコリー キャベツ トマト パナナ
25日(水)	<b>★おにぎりの日★</b> 菜めしご飯 ミートボール オムレツ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と白菜のみそ汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 大豆 卵 カツオ削り節 みそ おから 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 大根の葉 果物
26日(木)	タコライス コロケ 豆腐スープ 果物 <b>柿の日</b>	牛乳 人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 小麦粉 パター 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物 人参
27日(金)	あわご飯 鮭のもみじ焼き ブロッコリーの塩炒め 豚汁 果物	牛乳 芋ようかん	鮭 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 寒天	米 もちきび マヨネーズ 油 さつま芋 砂糖	人参 パセリ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン ごぼう 大根 ねぎ 果物
28日(土)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 どらやき	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 果物缶
30日(月)	玄米ご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 ココアラスク	金目だい 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 車麩 油 食パン パター ココア	小松菜 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物
31日(火)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	牛乳 南瓜プリン 星たべよ	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま 糸こんにゃく 南瓜プリン 星たべ よ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 離乳食献立表<その1>

令和5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)	
2月	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
3月	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 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	しらす きゅうり キャベツ 野菜おじや
4月	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 果物 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	ツナ オクラ 玉ねぎ 野菜おじや
5月	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物 10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参とインゲンのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参とインゲンの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	鶏ミンチ 人参 あおさ さつま芋のりんご果汁煮
6月	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 インゲン 玉ねぎ 果物 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	さつま芋 りんご果汁 野菜おじや
7月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物 10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	しらす キャベツ 人参 青さのり 野菜おじや
8月	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物			わかめ 人参 きゅうり
9月	<h2>スポーツの日(公休日)</h2>			
10月	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	野菜おじや
11月	(主な材料)米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 果物 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 玉ねぎと人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	しらす ブロッコリー 玉ねぎ 南瓜とバナナの豆乳煮
12月	(主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物 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	南瓜 バナナ 豆乳 さつま芋煮
1月	(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 青さのり 果物 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	さつま芋 野菜おじや
2月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 南瓜 冬瓜 果物 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	しらす 大根 きゅうり 野菜おじや
3月	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物 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煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	白身魚 南瓜 玉ねぎ 野菜おじや
4月	(主な材料)米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	鮭 オクラ 冬瓜 ぼろぼろじゅーしい
5月	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ 果物			鶏ミンチ ひじき 小松菜



※ 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。





# 離乳食献立表<その2>

令和5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 水	 <b>お弁当会</b>			野菜おじや キャベツ 人参 ジャが芋
19 木	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か煮 じゃが芋の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
20 金	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	豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 南瓜とバナナの豆乳煮
21 土	 <b>運動会</b>			南瓜 バナナ 豆乳
23 月	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
24 火	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	ひじき 人参 玉ねぎ 野菜おじや
25 水	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 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 じゃが芋の柔らかか煮 なすのみそ汁 果物	白身魚 人参 いんげん さつま芋のりんご果汁煮
26 木	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 豆腐とわかめの柔らかか煮 トマトと青菜の柔らかか煮 レタススープ 果物	さつま芋 りんご果汁 野菜おじや
27 金	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	しらす 人参 オクラ さつま芋とバナナ煮
28 土	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 アサ汁 果物	さつま芋 バナナ 南瓜の豆乳煮
30 月	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らかか煮 冬瓜の柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	南瓜 豆乳 野菜おじや
31 火	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	ささみ 玉ねぎ 人参 青さのり 南瓜とさつま芋煮
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ ひじき じゃが芋 人参 ブロッコリー 果物			南瓜 さつま芋

※ 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。


いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

食事前後は  
手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。