



令和4年 むつみ保育園

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
1日(土)	五日チャーハン ナムル豆腐と青菜スープ 果物	アイスクリーム サラダせんべい	豚ミンチ ちくわ 豆腐 アイスクリーム	米 砂糖 油 ごま油 ごま サラダせんべい(ハイハイ) りんごゼリー	人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 にんにく もやし 小松菜 パプリカ ほうれん草 長ねぎ 果物
3日(月)	あわご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ツナマヨトースト	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 マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん えのき パプリカ ビーマン コーン 果物
4日(火)	玄米ご飯 鮭の照焼き 茹でブロッコリー 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	牛乳 コーンフレーク クッキー	鮭 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 糸こんにゃく 小麦粉 バター コーンフレーク	ブロッコリー 生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物 レーズン
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	牛乳 小倉ケーキ	牛肉 豚レバー 卵 ウィナー牛乳	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 バター つぶあん ハヤシルウ ガラスープ	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
6日(木)	あわご飯 かれいの揚げ煮 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 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 果物
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	牛乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 しらす 豆腐	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 コーンクリームの素 ガラスープ	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 なら 果物
8日(土)	豚焼肉丼 かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 きのおにぎり	豚肉 きざみのり 豆腐 わかめ みそ 牛乳 油揚げ 枝豆	米 油 マヨドレ 砂糖 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 冬瓜 しめじ えのき ビーマン 南瓜 きゅうり 果物
9日(月)	<b>スポーツの日(公休日)</b>				
11日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クーピリチー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	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 糸こんにゃく 里芋 バター ケーキミックス チョコ(レーズン)	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 しめじ 大根の葉 果物
12日(水)	あわご飯 さばのカレー揚げ 人参しりしり オクラのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 みたらし豆腐もち風	さば 卵 わかめ みそ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 タビオカ粉 片栗粉	大根 人参 玉ねぎ なら オクラ 長ねぎ 果物 果物缶
13日(木)	お弁当会	牛乳 焼きいも	牛乳	さつま芋	
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	牛乳 アイスボックスクッキー	牛肉 ツナ 卵 牛乳 スキムミルク	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 バター中華だし	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
15日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	牛乳 大学いも	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 さつま芋	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
17日(月)	沖縄そば 青菜と糸こんにゃくソテー さつま芋とごま煮 果物	牛乳 ジューシーおにぎり	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 糸こんにゃく 油 さつま芋 ごま そばだし	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 果物
18日(火)	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 牛肉 牛乳 きんめだい 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 果物
19日(水)	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物	牛乳 チーズいももち	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ みそ 豚肉 カステラかまぼこ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにゃく 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
20日(木)	あわご飯 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 もちきび 砂糖 ごま 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ 果物
21日(金)	☆お誕生日会☆ 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	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉油 マヨネーズ じゃが芋 チキンライス ケーキ クリームシチュー ガラスープ	玉ねぎ ビーマン 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
22日(土)	ピピン丼 ぶつ煮のたまごめし かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 くずもち	豚肉 みそ ちくわ 牛乳 きな粉	米 砂糖 ごま油 ごま 辛くず 粉黒糖	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
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	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 油 アンダーギミックス 中華だし	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら 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
25日(火)	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 じゃが芋のガレット	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ チーズ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま じゃが芋	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物
26日(水)	カツ丼 マカロニサラダ なすのみそ汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	ポークカツ 卵 ツナ わかめ みそ 牛乳 おから	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば きゅうり 人参 なす えのき 果物
27日(木)	お弁当会	牛乳 メロンパントースト	バター 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖	
28日(金)	さつま芋ご飯 さんまの梅煮 ごぼうサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	さんま ツナ ひじき みそ 卵 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
30日(土)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 ポテトフライ	牛肉 のり 厚揚げ みそ あおさのり 牛乳	米 油 砂糖 フレンチポテト	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 果物缶
31日(月)	あわご飯 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	かぼちゃプリン ぼたぼた焼き	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ かぼちゃプリン ぼたぼた焼(星たべよ)シチュー 煮	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム 果物

※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

令和4年 むつみ保育園



月齢	初期			中期			後期		
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			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 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	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煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 果物						火 (主な材料)米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物		
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	19	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煮 トマトのすまし汁 果物		
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						水 (主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト 果物		
4	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚ブロックつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚ブロック柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	20	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		
火	(主な材料)米 白身魚 ブロccoli 大根 人参 ゆし豆腐 果物						木 (主な材料)米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 果物		
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	21	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煮 玉ねぎのみそ汁 果物		
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						金 (主な材料)米 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物		
土	10倍粥 人参じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参じゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参じゃが芋の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	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 ブロッコリー玉ねぎつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 ブロッコリー玉ねぎ柔らか煮 人参のすまし汁 果物		
木	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物						土 (主な材料)米 しらす 南瓜 ブロccoli 玉ねぎ 人参 果物		
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	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煮 トマトのすまし汁 果物		
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物						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		
8	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	25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみいんげんつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみいんげんやわらか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物		
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物						火 (主な材料)米 ささみ いんげん 南瓜 冬瓜 果物		
10	<b>スポーツの日(公休日)</b>						26		
月	(主な材料)米 白身魚 きゅうり さつま芋 なす 果物						水 (主な材料)米 白身魚 きゅうり さつま芋 なす 果物		
11	10倍粥 じゃが芋南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋南瓜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリー柔らか煮 じゃが芋南瓜の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	27	<b>お弁当会</b>				
火	(主な材料)米 ささみ ブロccoli じゃが芋 南瓜 人参 果物						木		
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 玉ねぎと人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	28	10倍粥 人参冬瓜ペースト 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煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物		
水	(主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 オクラ 果物						金 (主な材料)米 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 果物		
13	<b>お弁当会</b>						29		
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 きゅうり あおさ 果物						土 (主な材料)米 豆腐 人参 大根 きゅうり あおさ 果物		
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	31	10倍粥 人参冬瓜ペースト 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 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物		
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						月 (主な材料)米 豆腐 ひじき じゃが芋 人参 ほうれん草 果物		
15	10倍粥 きゅうりキャベツペースト 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	15	<b>手づかみ食について</b> 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 スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる				
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物								
17	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 オクラのみそ汁 果物	17	トーストをスティック状に切る かみ食べ用の皿にのせる				
月	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ 果物								

※ 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  
 スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる  
 トーストをスティック状に切る  
 かみ食べ用の皿にのせる



# 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。さて10月は秋本番！実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子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っても重要なことです。毎日の食卓に匂の食材をとり入れ、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、ハロウィンがもっと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