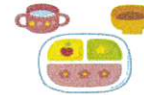




10月の離乳食献立表

令和5年 こがねの子保育園



月齢	初期			中期			後期			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				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)			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	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			18	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								
3	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁			7倍粥 白身魚ブロック一つぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物			全粥 白身魚ブロック一つぶし煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物			19	お弁当会 								
火	(主な材料)米 白身魚 ブロックソーダ 大根 人参 ゆし豆腐 果物									木	(主な材料)米 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 果物								
4	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			20	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 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 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 果物								
5	お弁当会 									21	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		
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物									土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物								
6	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			23	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								
7	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 ブロックソーダ玉ねぎつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 ブロックソーダ玉ねぎ柔らか煮 人参のすまし汁 果物			24	10倍粥 大根とブロックソーダ すまし汁			7倍粥 ささみのクリーム煮 ブロックソーダのつぶし煮 大根のすまし汁 果物			全粥 ささみのクリーム煮 ブロックソーダの柔らか煮 大根のすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 ブロックソーダ 玉ねぎ 人参 果物									火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロックソーダ 大根 果物								
9	スポーツの日(公休日) 									25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 果物			全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみそ汁 果物		
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								
10	10倍粥 じゃが芋とブロックソーダペースト すまし汁			7倍粥 ささみとブロックソーダつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 ささみとブロックソーダ柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物			26	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煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタススープ 果物		
火	(主な材料)米 ささみ ブロックソーダ じゃが芋 人参 果物									木	(主な材料)米 豆腐 わかめ トマト 小松菜 レタス 果物								
11	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			27	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煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 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 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物								
12	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			28	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 アーザ汁 果物			全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 アーザ汁 果物		
木	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 南瓜 冬瓜 果物									土	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ 果物								
13	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			30	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 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煮 冬瓜の柔らか煮 トマトのすまし汁 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 青さりの果物									月	(主な材料)米 鮭 オクラ 冬瓜 トマト 果物								
14	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			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 ブロックソーダすまし汁 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 ブロックソーダすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物									火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ ひじき じゃが芋 人参 ブロックソーダ 果物								
16	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			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 オクラのすまし汁 果物		
月	(主な材料)米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物									火	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ 果物								

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付けを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る
豆腐は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

※ 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月の献立

令和5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
2日(月)	あわご飯 豆腐の忍者揚げ ブロッコリーのごまドレあえ 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物 豆腐の日	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 バター 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 糸こんにやく 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 ハヤシルー バター 小豆 ケーキミックス	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)	お弁当会	牛乳 スイートポテト	生クリーム 牛乳	さつま芋 バター 砂糖	
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)	(分園のみ) ピビンパ丼 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 ポテトフライ	牛肉 みそ ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 油	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
9日(月)	スポーツの日(公休日)				
10日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クーペイリチー 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 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにやく 里芋 食パン バター	ブロッコリー にんにく 生姜 人参 切干大根 大根の葉 果物
11日(水)	あわご飯 魚の煮つけ 人参しりしり オクラのみそ汁 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 バター チョコ	人参 玉ねぎ にら オクラ 長ねぎ 果物
12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	牛乳 アイスボッククッキー	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 バター 砂糖	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物
13日(金)	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 さつま芋の日 焼きいも	牛肉 ツナ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま パームオイル 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 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
14日(土)	チャーハン 南瓜サラダ 具だくさんスープ 果物	牛乳 くずもち	ウインナー 牛乳 きな粉	米 油 マヨドレ ごま油 ごま 黒糖 いもくず	小松菜 玉ねぎ 人参 椎茸 コーン ビーマン 南瓜 きゅうり 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 糸こんにやく 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 沖縄そばの日	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 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)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	牛乳 チーズいももち	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
19日(木)	お弁当会	牛乳 ココア蒸しパン	卵 牛乳	小麦粉 ココア 砂糖 油	
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 芋ようかん	さば ひじき ツナ みそ 牛乳 寒天	米 黒米 砂糖 黒糖 ごまドレッシング さつま芋	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)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	おかし ゼリー	厚揚げ 豚ミンチ みそ 鶏ささ み わかめ	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 おかし ゼリー	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
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)	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ 果物	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 豚ミンチ みそ	スパゲティ 油 小麦粉 バター 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
25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 レーズン
26日(木)	タコライス オムレツ 柿の日 豆腐スープ 果物	牛乳 人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 押麦 オムレツ 片栗粉 小麦粉 バター 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)	☆お誕生会☆ カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物	りんごジュース お誕生日ケーキ	ツナ ささみ ひじき ウインナー	米 油 バター カレー粉 砂糖 ゴマ マカロニ コロッケ ケーキ ジュース	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン パプリカ キャベツ トマト 果物
28日(土)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 じゃがいものおやき	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳 ツナ 青さのり	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	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 コーン
30日(月)	玄米ご飯 金目鯛揚げおろし煮 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 バター ココア	小松菜 人参 生姜 冬瓜 大根おろし えのき 大根の葉 貝割大根 果物
31日(火)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーごまあえ ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	牛乳 かぼちゃクッキー	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆腐 牛乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま 砂糖 バター シチュールー 小麦粉	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 パセリ 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。



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



さつま芋



にんじん



きのこ



かぼちゃ



さけ



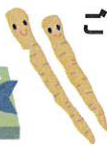
さば



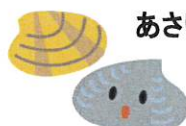
さんま



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・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

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。

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。

