

令和3年 10月 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 あわ 三温糖 醤油 オリーブ油 食パン	豚肉 豆腐 煮干し チーズ ハム ミルク	ごぼう キヤベツ パプリカ わかめ 大根 なら りんご	フルーツ	
2	土	人参にら丼 フルーツ	ミルク グレープゼリー	米 塩 醤油 ビスケット	豚肉 卵 ミルク	人参 なら グレープゼリー パナナ	フルーツ	
4	月	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 塩 醤油 オリーブ油	豚挽肉 粉チーズ 卵 鮭 鶏ガラ ミルク	茄子 ピーマン カリフラワー エリンギ ブロッコリー 青切みかん	フルーツ	
5	火	カツカレー フルーツヨーグルト	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 小麦粉 パン粉 カレール さつま芋 白玉粉	豚肩ロース肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく カクテル 干しぶどう	フルーツ	
6	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 酢 砂糖 醤油 かたくり粉 じゃが芋 ミロ 春雨 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン トマト きゅうり わかめ えのき茸 オレンジ	フルーツ	
7	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 巻き麩 酢 醤油 みそ ビスケット	豚肉 厚揚げ 煮干し ミルク	小松菜 冬瓜 人参 ところてん 昆布 こんにゃく ネギ アガー りんご	フルーツ	
8	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シシリー 清し汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ みそ 砂糖 塩 食パン 醤油 菜種油	鯖 ベーコン 卵 油揚げ 煮干し 生クリーム ミルク	人参 白菜 玉葱 梨	フルーツ	
9	土	もずく丼 フルーツ	ミルク きなこフレークパン	米 かたくり粉 塩 醤油 パン	豚肉 卵 ミルク	もずく ピーマン にんにく ネギ パプリカ パナナ	フルーツ	
11	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 小麦粉 パン粉 塩 みそ さつま芋 醤油 菜種油	鶏肉 納豆 粉チーズ 煮干し ミルク	チンゲン 人参 ネギ コーン 切干大根 わかめ 梨	フルーツ	
12	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 小麦粉 マカロニ 塩 コーンフレーク バター マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス オレンジ	フルーツ	
13	水	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク わかめおにぎり	中華めん 小麦粉 米 菜種油	鶏肉 卵 ハム ミルク	きゅうり しいたけ わかめ 海苔 りんご	フルーツ	
14	木	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ	麦茶 バニラアイスクリーム	米 あわ かたくり粉 春巻きの皮 酢 砂糖 ごま油 菜種油	鶏肉 チーズ 卵 鶏ガラ	水菜 セロリー たけのこ 玉葱 エリンギ ピーマン パイン	フルーツ	
15	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 砂糖 ドレッシング	豚肩ロース肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 ネギ なら えのき茸 塩昆布 りんご	フルーツ	
16	土	ホワイトシチュー フルーツ	ミルク シークワサーゼリー	米 じゃが芋 小麦粉 バター ビスケット	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 (生)しいたけ パナナ	フルーツ	
18	月	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク スコーン	米 あわ かたくり粉 塩 醤油 H.M 砂糖 オリーブ油	白身魚 ウインナー チーズ 卵 豆腐 ミルク	ほうれん草 人参 玉葱 パプリカ えのき茸 しめじ ブロッコリー りんご	フルーツ	
19	火	あわご飯 鶏照り焼き 野菜チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク きりんパン	米 あわ 巻き麩 三温糖 醤油 みそ 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 煮干し ミルク	南瓜 ピーマン キヤベツ 人参 玉葱 もやし にんにく 柿	フルーツ	
20	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 酢 砂糖 醤油 米 みそ ごま 小麦粉 バター	ツナ 納豆 チーズ ハム 鶏ガラ 豚肉 ミルク	ごぼう トマト きゅうり 人参 小松菜 ネギ 焼きのり りんご	フルーツ	
21	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク タンナファクル	米 あわ 砂糖 醤油 塩 粉黒糖 菜種油	豚三枚肉 おから 卵 豆腐 ミルク	人参 もやし 小松菜 ネギ わかめ しいたけ 青切みかん	フルーツ	
22	金	弁 当 会		野菜ジュース ほうれん草入りケーキ	バター ホットケーキミックス 砂糖 バター オリーブ油	卵 ミルク ほうれん草 野菜ジュース	フルーツ	
23	土	島豆腐カレー フルーツ	ミルク メロンパン	米 カレールウ ソース 菜種油 パン バター	島豆腐 鶏肉 レバー ミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく パナナ	フルーツ	
25	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドッグ	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 ホットケーキミックス ケチャップ	豚肉 豆腐 ウインナー 煮干し ミルク	冬瓜 玉葱 きゅうり ネギ グリンピース 梨	フルーツ	
26	火	あわご飯 レバーフライのケチャップがらめ 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク チンピン	米 あわ 小麦粉 パン粉 醤油 ケチャップ ソース 粉黒糖 ごま油	豚レバー 卵 ハム 豆腐 鶏ガラ ミルク	チンゲン ブロッコリー もやし 舞い茸 トマト レタス オレンジ	フルーツ	
27	水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 人参 しめじ茸 コーン オレンジ	フルーツ	
28	木	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 さつま芋 みそ ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆乳 ミルク いりこ	人参 もやし 切干大根 インゲン アーサ 昆布 こんにゃく 青切みかん	フルーツ	
29	金	誕 生 会		カルピス パースデーケーキ	米 パン粉 みそ パースデーケーキ	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ウインナー 鶏ガラ カルピス	玉葱 人参 れんこん ひじき セロリ レタス きゅうり 梨	フルーツ
30	土	きつねうどん 茹で卵 フルーツ	ミルク 芋パン	うどん 塩 醤油 パン	卵 いなり揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

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に多く含み、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・和え物にもおすすめです。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。

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)

令和3年 10月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期	後期
1	金	豚肉とごぼうの軟らか煮 豆腐チャンプルー 大根とわかめのお汁	みじん豚肉とごぼうの軟らか煮 豆腐キャベツ人参のみじん煮 大根のお汁	豆腐と人参のくず煮 キャベツどろろ煮 パプリカのペースト 大根のお汁	パンのミルク煮	ブチジャムサンド(ジャムは少々)
2	土	人参にら井 スープ	人参にら ぼってり粥 スープ	おろし人参と卵黄のつぶし粥 スープ	トマトとツナ入りパン粥	ブチトマト、ツナサンド
4	月	スパゲティのスープ煮 スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ	みじんスパゲティのスープ煮 スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し	スパゲティとブロッコリーのスープとろろ煮 カリフラワーミルク煮 トマトペースト パセリ卵黄スープ	みじんネギ入り鮭粥	ネギ入り鮭おじや
5	火	豚肉と野菜の軟らか煮 りんごヨーグルト スープ	豚肉と人参とグリーンピースの軟らか煮 りんごヨーグルト スープ	豚肉と人参のつぶし煮 オクラのスープ グリーンピースのマッシュ りんごヨーグルト	さつま芋のつぶし	軟らかさつま芋
6	水	鶏の軟らか煮 きゅうりとトマトのきざみみね チンゲンのスープ	みじん鶏 きゅうりとトマトのみじんみね チンゲンのスープ	鶏のすりつぶし きゅうりペースト トマトマッシュ チンゲンのスープ	つぶしポテト	バター少なめベイクポテト
7	木	こんにやく抜き軟らか煮付け 小松菜のスープ	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け 小松菜の煮付け 麩とネギの清し汁	豚肉と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの汁	卵ボーロ	マンナ フルーツ
8	金	煮魚 人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	ジャム減サンドのきざみ	ジャム減ブチサンド
9	土	もずく井 スープ	もずく井 スープ	もずく井 スープ	人参、茹卵黄入りマッシュポテト	人参、茹卵入りブチポテトサンド
11	月	鶏肉軟らか煮 みそ汁 サラダ 納豆	鶏のぼってり煮 みそ汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	つぶし芋	軟らか焼き芋
12	火	煮魚 マカロニサラダ パンキンスープ	ほぐし魚のバター炒め みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ パンキンスープ	魚のとろろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンキンスープ	つぶしコーンフレークインミルク	バナナ入りコーンフレークミルク
13	水	冷やしそめん スープ きざみ鶏肉	冷やしみじんそめん スープ 鶏肉ぼってり煮	とろろそめん スープ 鶏肉のつぶし煮	ぼってり粥	おじや
14	木	野菜と鶏肉のころころ煮 水菜スープ	ほぐし魚 水菜スープ エリンギ抜きの夏野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろろ煮 水菜のスープ	軟らか蒸しパン	蒸しパンきざみ
15	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ぼってり雑炊 茹きゅうりのみじん切り	おじや 茹きゅうりのきざみ
16	土	軟らかシチュー スープ	みじんシチュー スープ	野菜のミルクどろろ煮 スープ	パンのミルク煮	バター少なめブチサンド
18	月	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草スープ	ほぐし魚のみじん野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草スープ	煮魚のすりつぶし ほうれん草のどろろ煮 人参とブロッコリーのペースト くだき麩とネギの清し汁	チーズ入りよれよれマフィン	チーズ入りブチマフィン
19	火	鶏肉のきざみ軟らか煮 野菜チャンプルー 南瓜と玉葱のみそ汁	鶏肉のみじん軟らか煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜と麩の清し汁	鶏肉のつぶし煮 南瓜のペースト 人参ともやしのどろろ煮 おろし麩の清し汁	パンのミルク煮	ブチジャムサンド
20	水	みじんごぼうの軟らか煮 小松菜とコーンのお浸し 野菜スープ	ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろろ小松菜 人参スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り)	みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
21	木	うす口軟らかきざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐の清し汁	うす口軟らかみじんラフテー 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐の清し汁	うす口すりつぶしラフテー 人参ともやしのどろろ煮 小松菜のうらごし ネギの清し汁	黒糖減 よれよれ蒸しパン	黒糖減 しょと蒸しパン
22	金	弁当会	ほぐし魚のチーズ焼き 水菜のスープ エリンギ抜きの夏野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろろ煮 水菜のスープ	ほうれん草の蒸しケーキ	ふくらブチケーキ
23	土	鶏とレバー入りカレー(豆腐入り) スープ	鶏レバー入り軟らかシチュー スープ	レバーペースト入り野菜シチュー スープ	ジャム減サンドのきざみ	ジャム減ブチサンド
25	月	冬瓜のそぼろ煮 きゅうりとりんごの和え物 豆腐のみそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え 豆腐のみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろろ煮 ネギのみそ汁	軟らか蒸しパン	蒸しパンきざみ
26	火	レバーの軟らか煮 野菜サラダ 豆腐とチンゲンのスープ	鶏レバーのみじん煮 ブロッコリーのみじん煮 トマトのぼってり煮 豆腐とチンゲンのスープ	鶏レバーペースト ブロッコリーのどろろ煮 トマトマッシュ チンゲンのスープ	きざみチンピン(黒糖減)	ブチチンピン(黒糖減)
27	水	豚肉と野菜の軟らか煮 ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト スープ	バナナ入り軟らか蒸しパン	バナナ入り蒸しパン
28	木	豆腐 豚肉ともやしのみそ汁 豚肉とみじんインゲンと人参のくず煮	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじん人参とグリーンピースのぼってり煮	実なし よれよれ茶碗蒸し もやしとネギの豆乳スープ グリーンピースと人参のどろろ煮	さつま芋の茶巾	さつま芋の輪切り
29	金	誕生会	みじん野菜のそぼろ煮 マッシュポテト レタスときゅうりとトマトのみじん煮 セロリーのスープ	豚肉と玉葱のどろろ煮 ポテトのペースト きゅうりのおろし煮 トマトマッシュ セロリーのスープ	スポンジケーキのきざみ	ふくらスポンジケーキ
30	土	きつねうどん 茹で卵	軟らかうどん 茹で卵	野菜入りすりつぶし粥 スープ	人参、ネギ、豚肉入り粥	人参、ネギ、豚肉入り おじや

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

管理栄養士 岸本弘子

家庭での食中毒対策 できることから見直してみましよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁が漏れないよう、購入時に個別にビニル袋へ入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での回答は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉、加熱用鮮魚など加熱する食材用」と「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

食事前後は 手をきれいに！

食事の手洗いは、「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。おいしいご飯を食べようね」と言葉かけをしながら、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あとも、「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」などと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ふいてあげましょう。