

令和3年10月予定献立表

あじや保育園

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 ほうれん草入りケーキ	米 あわ バター H.M 砂糖 サラダ油	豆腐 豚肉 卵 卵 ミルク	ごぼう キャベツ ほうれん草 人参 パプリカ りんご	フルーツ
2	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 菜種油 かたくり粉 パン	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ ネギ バナナ	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	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 塩 醤油 オリーブ油	豚肉 粉チーズ 卵 鮭 鶏ガラ	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	かけっこ勝つカレー フルーツヨーグルト	アイスクリームオン コーンフレーク 麦茶	米 パン粉 カレールウ 小麦粉 塩 醤油 菜種油	豚肩ロース肉 レバー 卵 ヨーグルト アイスクリーム	玉葱 人参 にんにく フルーツカクテル りんご	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	ミルク ベイクドポテト	米 酢 醤油 かたくり粉 じゃが芋 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	麦茶 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	小松菜 冬瓜 人参 ところてん 昆布 こんにやく 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 フルーツサンド	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 生クリーム ミルク	人参 白菜 玉葱 みかん缶 フルーツカクテル 梨	フルーツ
9	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 みそ 醤油 ごま油 パン	豚肉 豆腐 ミルク	茄子 人参 舞茸 ネギ バナナ	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 みそ さつま芋 醤油 オリーブ油	鶏肉 納豆 粉チーズ 卵 ミルク	チンゲン 人参 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 パンプキンスープ 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	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 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 米	鶏肉 ハム 卵 いなり揚げ	小麦粉 きゅうり しいたけ きざみのり 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	ミルク マフィン	米 あわ 春巻きの皮 ホットケーキミックス ミロ	鶏肉 チーズ 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	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	麦茶 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	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし	小松菜 人参 ネギ きゅうり には えのき茸 ひじき りんご	フルーツ
16	土	カレーライス (ミニミニ運動会) フルーツ	ミルク せんべい	米 カレールウ 菜種油 じゃが芋 せんべい	鶏肉 ミルク	人参 玉ねぎ りんご バナナ	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 ホットケーキミックス みそ	白身魚 ウインナー 卵 チーズ 豆腐 ミルク	ほうれん草 玉葱 ブロッコリー えのき茸 しめじ 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 調理パン	米 あわ パン 巻き麩 三温糖 醤油 ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ ミルク	南瓜 ピーマン キャベツ 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 油みそおにぎり	ロールパン 酢 砂糖 醤油 米 みそ ごま 小麦粉 バター	ツナ 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 タンナファクルー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 小麦粉 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	麦茶 ヨーグルトパイ	ビスケット バター 粉砂糖 ストベリーソース	ミルク 生クリーム ヨーグルト	レモン	フルーツ
23	土	タコライス フルーツ	ミルク 調理パン	米 ケチャップ 菜種油 パン	豚肉 チーズ ミルク	人参 玉葱 レタス バナナ	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 大学芋	米 あわ 砂糖 かたくり粉 さつま芋 黒ごま 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	冬瓜 玉葱 きゅうり ネギ 人参 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 チンビン	米 あわ 小麦粉 パン粉 醤油 ケチャップ 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 無い茸 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 塩 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉 卵 ミルク	トマト 玉葱 人参 コーン しめじ茸 バナナ 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 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 パン みそ ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	人参 もやし 切干大根 インゲン アーサ 昆布 青切みかん	フルーツ
29	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	パン パン粉 バースデーケーキ バター	豚肉 鶏肉 卵 ウインナー 鶏ガラ ミルク ベーコン	玉葱 人参 ひじき れんこん セロリー レタス きゅうり 梨	フルーツ
30	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

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 (期)

あじや保育園

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 キャベツどろどろ煮 パプリカのペースト 大根のお汁	ほうれん草の蒸しケーキ ふっくらブチケーキ	
2	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜) 清し汁	そばろ粥(もずく抜き) 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁	おじや 調理パン	
4	月	スパゲティのスープ煮 卵スープ 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とろろ煮 カリフラワーつぶし煮 トマトペースト スープ	野菜入りおじや ころころおにぎり	
5	火	豚肉と人参とグリーンピースの軟らか煮 りんごとヨーグルト 清し汁	豚肉と人参とグリーンピースのぼつてり煮 りんごヨーグルト 清し汁	豚肉と人参のつぶし煮 清し汁 グリーンピースのマッシュ りんごヨーグルト	蒸しパン 蒸しパン	
6	水	鶏肉の軟らか煮 きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	みじん鶏の軟らか煮 きゅうりとトマトのみじん和え 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ドポテト	
7	木	こんにやく抜き軟らか煮付け きゅうりのきざみ和え 清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け きゅうりのみじん和え 清し汁	豚肉と冬瓜のつぶし煮 チンゲンペースト 人参のマッシュ 麩とネギの汁	オレンジゼリー ビスケット オレンジゼリー ビスケット	
8	金	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 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	食パントースト 食パントースト	
9	土	そばろ粥(舞い茸抜き) 清し汁	ぼつてりそばろ粥(豆腐と舞い茸抜き) 清し汁	どろどろ野菜粥 清し汁	おじや 調理パン	
11	月	鶏の軟らか煮 清し汁 チンゲンと人参のきざみ煮	鶏のぼつてり煮 清し汁 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	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	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 パンプキンスープ	魚のとろろ煮 マカロニと人参のつぶし煮 きゅうりのペースト パンプキンスープ	野菜入りおじや 野菜入りおじや	
13	水	きざみ冷やし中華 鶏の軟らか煮	みじん煮込みそば みじん鶏の軟らか煮	どろどろそば 魚のすりつぶし煮 南瓜ペースト 人参のおろし煮	おじや ころころおにぎり	
14	木	鶏肉と野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	エリンギ抜きの夏野菜みじん煮 水菜のスープ	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	蒸しパン 蒸しパン	
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	ころころジュシーおにぎり ころころジュシーおにぎり	
16	土	鶏肉と野菜のきざみ煮 清し汁	鶏肉と野菜のみじん煮 清し汁	鶏肉と野菜のどろどろ煮 清し汁	野菜入りおじや 野菜入りおじや	
18	月	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草の清し汁	ほぐし魚のみじん野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草の清し汁	煮魚のすりつぶし ほうれん草のどろどろ煮 人参とブロッコリーのペースト 清し汁	蒸しパン 蒸しパン	
19	火	鶏肉のきざみ煮 きざみ野菜のそばろ煮 南瓜と麩の清し汁	鶏肉のみじん煮 みじん野菜のそばろ煮 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どろ煮 おろし麩の清し汁	調理パン 調理パン	
20	水	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 野菜スープ	ポテトのペースト うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	ころころ油みそおにぎり ころころ油みそおにぎり	
21	木	うす口軟らかきざみラフター 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ター 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ター 人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし 清し汁	蒸しパン 蒸しパン	
22	金	弁当会			ヨーグルト蒸しパン ヨーグルト蒸しパン	
23	土	豚肉、人参、玉ねぎのきざみ煮 清し汁	豚肉、人参、玉ねぎのみじん煮 清し汁	人参と玉ねぎの軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン	
25	月	冬瓜のそばろ煮 人参とりんごの和え物 豆腐のみそ汁	軟らか冬瓜のそばろ煮 人参とりんごの和え物 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 玉葱のどろどろ煮 清し汁	ふかし芋 ふかし芋	
26	火	鶏レバーの軟らか煮 野菜の軟らか炒め 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 トマトのぼつてり煮 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どろ煮 トマトマッシュ チンゲンのスープ	野菜入りおじや 野菜入りおじや	
27	水	トマト風味きざみ煮 きざみポテトサラダ スープ	トマト風味みじん煮 みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶし煮 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	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじんインゲンと人参とグリーンピースのくず煮	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つてり煮	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どろ煮	調理パン 調理パン	
29	金	きざみハンバーグ セロリのスープ レタスときゅうりとトマトのきざみ煮	みじんハンバーグ セロリのスープ レタスときゅうりとトマトのみじん煮	豚肉と玉葱のどろどろ煮 きゅうりのおろし煮 トマトマッシュ スープ	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ	
30	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	鶏肉入り煮つぶしうどん	調理パン 調理パン	

栄養士 岸本弘子 作成

☆ 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。

家庭での食中毒対策 できることから見直してみましょう。

- 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キッチンが整理整頓・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。