



令和 6 年

## 10 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

| 日          | 曜日 | モ グ モ グ 期 7～8ヶ月頃 (舌 で つ ぶ せ る) |                                 |                  |                      | 主 な 材 料                                               |
|------------|----|--------------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|
|            |    | 離乳食+ミルク (10時30分頃)              |                                 | 離乳食+ミルク (2時30分頃) |                      |                                                       |
| 7<br>21    | 月  | 7倍がゆ                           | 煮魚<br>かぶと人参の煮物 みそ汁              | 果物               | さつま芋のグラタン<br>野菜スープ   | 米 カレイ 人参 かぶ きゅうり じゃが芋<br>青のり オレンジ さつま芋                |
| 8<br>22    | 火  | 茶飯7倍がゆ                         | 肉団子の煮物<br>キャベツと人参の煮物 すまし汁       | 果物               | にゅうめん<br>かわりお焼きのあんかけ | 米 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ<br>さつまいも そうめん なす ひじき かぼちゃ パナナ  |
| 9<br>23    | 水  | みそうどん                          | 豆腐の煮物<br>刻み野菜                   | ヨーグルト            | しらす7倍がゆ<br>みそ汁       | 干しうどん 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ<br>米 しらす ヨーグルト               |
| 10<br>24   | 木  | 青のり7倍がゆ                        | 肉団子のみそ煮<br>キャベツと納豆の煮物 すまし汁      | 果物               | 人参パンがゆ<br>ポタージュ      | 米 納豆 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参<br>じゃが芋 食パン 青のり 粉ミルク オレンジ      |
| 11<br>25   | 金  | パンがゆ                           | カレイのトマト煮<br>キャベツのフワフワ煮 ポタージュ    | 果物               | のり7倍がゆ<br>みそ汁        | 食パン カレイ トマト 玉ねぎ キャベツ 米 のり<br>クリームコーン 粉ミルク パナナ         |
| 12<br>26   | 土  | 煮込みうどん                         | —                               | —                | ミルク<br>袋菓子           | 大根 人参 粉ミルク 袋菓子                                        |
| 28         | 月  | 7倍がゆ                           | 魚のみそ煮<br>人参と大根の磯和え スープ          | 果物               | パナナパン粥<br>野菜スープ      | 米 カレイ 人参 きゅうり さつま芋 のり<br>大根 オレンジ                      |
| 1.15<br>29 | 火  | 青のり7倍がゆ                        | 煮魚<br>青菜の煮物 みそ汁                 | 果物               | にゅうめん<br>豆腐の煮物       | 米 絹豆腐 カレイ きゅうり 大根 人参 青のり<br>小松菜 ツナ そうめん パナナ           |
| 2.16<br>30 | 水  | 煮込みうどん                         | かぼちゃの甘煮<br>きゅうりとキャベツの煮物         | ヨーグルト            | おかか7倍がゆ<br>みそ汁       | 干しうどん 米 鶏ひき肉 キャベツ もやし 玉ねぎ<br>人参 かぼちゃ パナナ 青のり 鰹節 ヨーグルト |
| 3.17<br>31 | 木  | 7倍がゆ                           | 高野豆腐のそぼろ煮<br>きゅうりと人参のおかか和え すまし汁 | 果物               | ポテトパンがゆ<br>スープ       | 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ パン 鶏ひき肉 きゅうり<br>高野豆腐 きな粉 かつおぶし 海苔 オレンジ  |
| 4<br>18    | 金  | パンがゆ                           | 白菜と肉団子のうま煮<br>切り干し大根の煮物 野菜スープ   | 果物               | かぼちゃ7倍がゆ<br>みそ汁      | 食パン 米 鶏ひき肉 人参 白菜 キャベツ<br>かぼちゃ きゅうり 切干大根 ブロッコリー パナナ    |
| 5<br>19    | 土  | 野菜がゆ                           | —                               | —                | ミルク<br>袋菓子           | 人参 玉ねぎ 粉ミルク 袋菓子                                       |

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



# 令和 6 年 10 月 離 乳 食 献 立 予 定 表



東部若葉保育園

| 日          | 曜日 | カミカミ期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる) |                              |                  | 主 な 材 料            |                                                    |
|------------|----|--------------------------|------------------------------|------------------|--------------------|----------------------------------------------------|
|            |    | 離乳食+ミルク (10時30分頃)        |                              | 離乳食+ミルク (2時30分頃) |                    |                                                    |
| 7<br>21    | 月  | 5倍がゆ                     | 煮魚<br>かぶと人参の煮物 みそ汁           | 果物               | さつま芋のグラタン<br>野菜スープ | 米 カレイ 人参 かぶ さつまいも 青のり オレンジ<br>キャベツ                 |
| 8<br>22    | 火  | 茶飯5倍がゆ                   | 肉団子の煮物<br>キャベツと人参の煮物 すまし汁    | 果物               | にゅうめん<br>かわりお焼き    | 米 絹豆腐 人参 なす 玉ねぎ ひじき<br>さつまいも そうめん パナナ 鶏ひき肉         |
| 9<br>23    | 水  | みそうどん                    | 豆腐の煮物<br>コロコロ野菜              | ヨーグルト            | しらす 5 倍がゆ<br>みそ汁   | 米 干しうどん 鶏ひき肉 しらす ブロッコリー 人参 なす<br>玉ねぎ ヨーグルト 絹豆腐     |
| 10<br>24   | 木  | 青のり5倍がゆ                  | 肉団子のみそ煮<br>キャベツと納豆の煮物 すまし汁   | 果物               | 人参トースト<br>ポタージュ    | 米 納豆 鶏ひき肉 キャベツ きゅうり 人参 じゃがいも<br>食パン 青のり オレンジ       |
| 11<br>25   | 金  | トースト                     | カレイのトマト煮<br>キャベツのフワフワ煮 ポタージュ | 果物               | のり5倍粥<br>みそ汁       | 食パン カレイ トマト 玉ねぎ キャベツ 米 のり 人参<br>クリームコーン パナナ        |
| 12<br>26   | 土  | 煮込みうどん                   | —                            | —                | ミルク<br>袋菓子         | 大根 人参 粉ミルク 袋菓子                                     |
| 28         | 月  | 5倍がゆ                     | 魚のみそ煮<br>人参と大根の磯和え スープ       | 果物               | 蒸しパン<br>野菜スープ      | 米 カレイ 人参 きゅうり のり さつまいも オレンジ<br>大根 パナナ              |
| 1.15<br>29 | 火  | 青のり5倍がゆ                  | 煮魚<br>青菜の煮物 みそ汁              | 果物               | にゅうめん<br>豆腐の煮物     | 米 絹豆腐 カレイ 人参 青のり 小松菜 きゅうり<br>そうめん パナナ              |
| 2.16<br>30 | 水  | 煮込みうどん                   | かぼちゃの甘煮<br>キャベツときゅうりの煮物      | ヨーグルト            | おかか5倍がゆ<br>みそ汁     | 干しうどん 米 鶏ひき肉 もやし キャベツ 人参<br>きゅうり かぼちゃ ヨーグルト        |
| 3.17<br>31 | 木  | 5倍がゆ                     | 高野豆腐のそぼろ煮<br>おかか和え すまし汁      | 果物               | ポテトサンド<br>野菜スープ    | 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 食パン 鶏ひき肉<br>高野豆腐 オレンジ のり きゅうり        |
| 4<br>18    | 金  | トースト                     | 白菜と肉団子のうま煮<br>切干大根の煮物 野菜スープ  | 果物               | かぼちゃ5倍がゆ<br>みそ汁    | 食パン 鶏ひき肉 人参 キャベツ 米 かぼちゃ きゅうり<br>切干大根 ブロッコリー パナナ 白菜 |
| 5<br>19    | 土  | 野菜がゆ                     | —                            | —                | ミルク<br>袋菓子         | 人参 玉ねぎ 粉ミルク 袋菓子                                    |

☆都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



# 令和6年 10 月の献立予定表

東部若葉保育園

| 日          | 曜日 | 主 食                          | 副 食                            | お や つ                              | 主 な 材 料                        |                                       |                                                   |
|------------|----|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
|            |    |                              |                                |                                    | 体をつくる(赤)                       | 熱や力になる(黄)                             | 体の調子を整える(緑)                                       |
| 7<br>21    | 月  | ご飯                           | さんまの塩焼き 油揚げの和え物<br>みそ汁 オレンジ    | 牛乳<br>ビビンバ風ビーフン                    | 牛乳 さんま みそ 豚肉<br>油揚げ            | 米 砂糖 ごま油 ビーフン                         | 人参 生姜 キャベツ 玉葱 まいたけ<br>三つ葉 オレンジ                    |
| 8<br>22    | 火  | 秋野菜カレー                       | 中華サラダ トマト<br>豆腐スープ バナナ         | 牛乳 せんべい<br>梨ゼリー                    | 牛乳 豆腐 豚肉                       | 米 麦 油 さつま芋 ごま油砂糖<br>せんべい カレールウ ジュース   | トマト キャベツ 玉葱 人参 なす しめじ きゅうり<br>浅葱 生姜 にんにく 寒天 バナナ 梨 |
| 9<br>23    | 水  | たらこ<br>スパゲティ                 | 厚揚げのおかかマヨ和え<br>きのこスープ ヨーグルト    | 牛乳9日アップルケーキ<br>23日 袋菓子             | 牛乳 生揚げ たらこ 豆乳 鶏卵<br>かつお節 ヨーグルト | スパゲティ 小麦粉 砂糖 油<br>バター マヨネーズ           | 玉葱 人参 ブロッコリー エリンギ しめじ<br>えのきたけ りんご コンソメ           |
| 10<br>24   | 木  | ご飯                           | 鶏肉のにんにくみそ焼き<br>中華納豆和え わかめスープ 柿 | 牛乳<br>メロンパン風トースト                   | 牛乳 鶏肉 納豆 みそ<br>かつお節            | 米 砂糖 ごま油 ごま パン                        | きゅうり キャベツ 葱 人参 わかめ<br>たくあん にんにく 柿                 |
| 11<br>25   | 金  | パン                           | 鮭のクラッカー焼き フレンチサラダ<br>ポトフ バナナ   | 牛乳<br>わかめおにぎり                      | 牛乳 鮭 ウインナー                     | パン 米 クラッカー 砂糖<br>油 小麦粉 パン粉            | キャベツ 玉葱 バイン缶 きゅうり 人参<br>かぶ バナナ コンソメ わかめ           |
| 26         | 土  | わかめうどん                       | 鶏肉の唐揚げ風 ゆかり和え<br>バナナ           | 牛乳<br>おにぎり                         | 牛乳 鶏肉 豚肉                       | 干しうどん 油 米                             | きゅうり 大根 人参 葱 小松菜 わかめ<br>バナナ                       |
| 28         | 月  | ご飯                           | さばのみそ煮 ひじきの煮物<br>けんちん汁 オレンジ    | 牛乳 せんべい<br>フルーツゼリー                 | 牛乳 さば 豚肉 みそ<br>油揚げ             | 米 小麦粉 こんにゃく 砂糖<br>ごま油 せんべい            | 大根 人参 葱 ごぼう さやえんどう もも缶<br>ひじき 寒天 オレンジ バイン缶みかん缶    |
| 1.15<br>29 | 火  | 三色丼<br>(鮭・卵・小松菜)             | 磯和え<br>みそ汁 ヨーグルト               | 牛乳<br>いもようかん                       | 牛乳 鮭 鶏卵 みそ<br>ヨーグルト            | 米 麦 ごま油 ごま<br>砂糖 さつまいも                | 大根 小松菜 きゅうり 人参 わかめ もやし<br>寒天                      |
| 2.16<br>30 | 水  | 2.16 日もやしラーメン<br>30日具たくさんうどん | かぼちゃサラダ トマト<br>バナナ             | 牛乳 2.16 日セサミクッキー<br>30日ちくわサラダ【熊本県】 | 牛乳 豚肉 鶏卵<br>ちくわ                | 中華麺 うどん かぼちゃ マヨ<br>ネーズ小麦粉 バター ごま      | もやし キャベツ 人参 きゅうり 葱 トマト<br>生姜 にんにく 干しいたけ バナナ       |
| 3.17<br>31 | 木  | ゆかりご飯                        | 高野豆腐のふわふわ煮<br>中華きゅうり みそ汁 柿     | 牛乳 3.17 日ハムロール<br>31日ハロウィンクッキー     | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵<br>みそ スキムミルク     | 米 パン じゃが芋 砂糖 バター<br>ごま油 ごま ホットケーキミックス | 玉葱 きゅうり 人参 浅葱 干しいたけ 三つ葉<br>レモン 柿                  |
| 4<br>18    | 金  | パン                           | チキンカツ<br>千切りキャベツ 白菜スープ バナナ     | 牛乳<br>夕焼けおにぎり                      | 牛乳 鶏肉                          | パン 米 パン粉 小麦粉 油<br>砂糖 ごま               | キャベツ 白菜 人参 きゅうり 葱 バナナ レモン<br>コンソメ                 |
| 5<br>19    | 土  | 鶏肉とキャベツ<br>のスパゲティ            | 焼きウインナー 塩もみきゅうり<br>バナナ         | 牛乳<br>袋菓子                          | 牛乳 ウインナー 鶏肉                    | スパゲティ マヨネーズ代替 油<br>お菓子                | キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 きゅうり<br>バナナ                        |

※エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のケーキに豆乳クリームのトッピングする事があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。



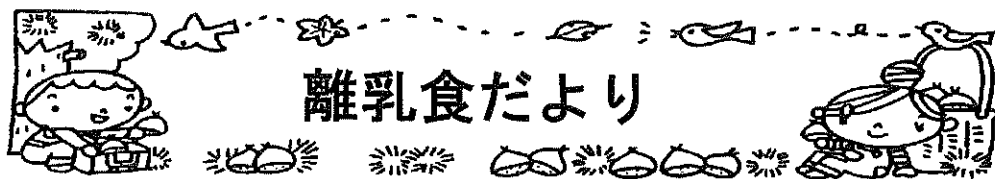
## 令和6年10月の延長補食予定表



東部若葉保育園

| 日          | 曜日 | 補食内容                 |
|------------|----|----------------------|
| 7<br>21    | 月  | 人参ご飯（人参）             |
| 8<br>22    | 火  | ごま塩ご飯                |
| 9<br>23    | 水  | 焼きもろこしご飯（コーン缶）       |
| 10<br>24   | 木  | 肉うどん（鶏肉 玉ねぎ ねぎ わかめ）  |
| 11<br>25   | 金  | ふりかけご飯（ごま 削り節）       |
| 28         | 月  | きつねご飯                |
| 1.15<br>29 | 火  | 塩昆布ご飯                |
| 2.16<br>30 | 水  | 茶飯                   |
| 3.17<br>31 | 木  | にゅうめん（玉ねぎ 人参 鶏肉 三つ葉） |
| 4<br>18    | 金  | 和風ピラフ（ツナ缶 人参）        |

・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



R6.9.30 東部若葉保育園

実りの季節、食欲の秋が訪れ、子どもたちの食欲もどんどん増していきます。この時期は一年中で一番食べ物のおいしい季節です。旬の食材を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。いつもの食卓に旬の食材を取り入れ、元気に過ごしましょう。

### 10月に使用する食材

幼児食では、たらこを使用しますが、ひよこクラスでは使いません。  
ツナを代わりに使用します。サバはカレイを使用します。柿は使用せず、ひよこ組ではバナナ or オレンジを使用します。

### ひよこ組の様子

幼児食に上がった児も増え、初期食から中期食に移行した児も、みんなたくさん食べている様子が見られ、とても嬉しいです(\*^-\*)

野菜が苦手な児は、細かく切ったり、潰したりすると食べるので、その時に応じて、工夫してあげています！

コップ飲みが出来るようになってきている児や、自分で食べようとする姿も見られ、食に対しての意欲も感じられています😊

ご飯を食べ終わった後は、ニコニコ笑顔を見せ、ご機嫌になる児もみられます。この調子で楽しく、ご飯の時間を過ごしていこうと思います(^^)

### 風邪の時の対応

季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。今月は風邪のときの食事についてご紹介します！

★脱水症状を防ぐため、水分の補給を！

【例】麦茶、野菜スープ等

★熱のある時は、たんぱく質やビタミンを！

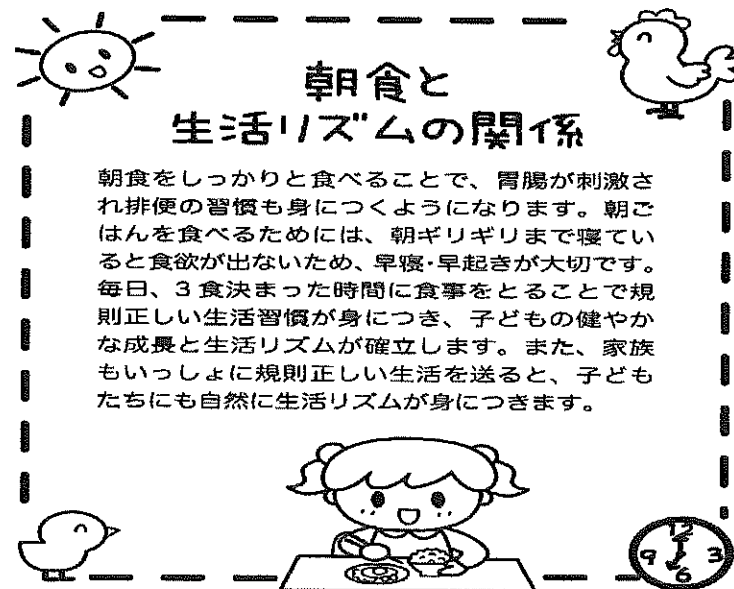
【例】肉やしらすを入れたお粥、煮込みうどん等

★体を温めて、消化の良いものを！

【例】おかゆ、味噌汁等

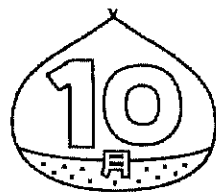
★せきがひどい時、のどが痛い時

⇒水、麦茶、冷ましたスープなどで水分補給をして、のどの粘膜を湿らせましょう◎



### 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



R 6 . 9 . 3 0 東部若葉保育園

## 調理室からのお知らせ

23日(水) 防災訓練のため、おやつは袋菓子になります。

今年は、暑い日が続きましたが、子どもたちの食欲は、落ちることなく、何度もおかわりをする児がたくさんいます。去年は、苦手だったサラダが、食べられるようになるなど、食に対し関心が高まり、食べれるようになった喜びを感じている子どもの姿を見て、私たちもとても嬉しく思います。

今は、一年中で一番食べ物の美味しい季節です。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。

## 園給食における野菜の調理のポイント

### ○基本は茹でる。

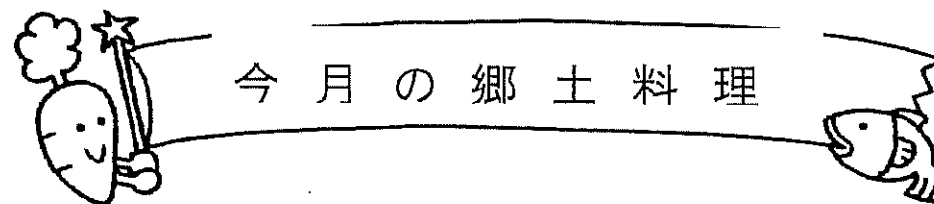
園で提供している食材は全て茹でています。薄く切った生の野菜は、子どもには、食べにくく茹でることで、野菜独特の青臭さが和らぎ、食感が変わることでもとても食べやすくなります。また、茹でた野菜の方がたくさん量を食えることが出来ます。

### ○皮をむく。

トマトは湯むきしたり、なすは皮を縞模様にむくと、柔らかくなり味が染みやすくなります。

### ○おかか和え・ごま和えにする。

園では、茹でた野菜をかつお節しで和えた「おかか和え」やごまで和えた「ごま和え」が人気です。苦手な野菜もパクパク食べられる子もいます。



らいおん組 Tちゃんのご家族 より

教えて頂いた熊本県の郷土料理は、【いきなり団子】【たかなめし】【だご汁】【ちくわサラダ】です。

【いきなり団子】は、帰省時に必ず買って帰えられるほど、とても美味しいそうです。いきなり団子は、昨年のおやつに提供しました。

【たかなめし】は、鉄のフライパンで古漬けの高菜を炒めたものを、ごはんに入れて食べるそうです。

【ちくわサラダ】は、ポテトサラダをちくわの中に詰めて、揚げたものです。総菜コーナーによく売っており、昔から食べ慣れ親しんだソウルフードだそうです。

今月は【ちくわサラダ】をおやつに提供します。

【いきなり団子】や【ちくわサラダ】など、面白いネーミングの料理なので、「どんなたべものなのかな?」と、こどもたちも興味を持ってくれそうで、こどもたちの反応が楽しみです。