



平成30年



10月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	月	もずく丼 青菜の胡麻サラダ ゆし豆腐 梨	ミルク ごまラスク	豚ひき肉 卵 ハム ゆし豆腐 かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん こまつな きゅうり もやし ねぎ 梨	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 食パン バター	しょうゆ みりん みそ 酢	
2	火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ みかん 人参シリシリ きのこのすまし汁	麦茶 ぜんざい りんご	すり身 沖縄豆腐 卵 かつお節 いんげんまめ	たまねぎ にんじん ビーマン えのき しめじ ねぎ みかん りんご	精白米 きび 米粒麦 油 焼きふ 三温糖 片栗粉 押麦 黒砂糖 もち粉 じゃがいも	しょうゆ みりん	
3	水	胚芽ご飯 タンドリーチキン パイン缶 ヒジキともやしのサラダ 豆苗のみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 かつお節 油揚げ	ひじき もやし きゅうり にんじん 豆苗 しめじ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油	ケチャップ しょうゆ みそ 酢	
4	木	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き ハワイヤ炒め 南瓜のみそ汁 ブルーン	麦茶 ひらやーちー	さば 豚肩ロース かつお節 油揚げ ツナ缶 卵 牛乳	梅干し パパイア たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ ねぎ ブルーン もずく いら	精白米 きび 米粒麦 ごま 油 薄力粉	みそ しょうゆ ケチャップ	
5	金	しそおにぎり とんかつ みかん マセドアンサラダ すまし汁	麦茶 都こんぶ 黒糖カステラ	豚ヒレ肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 牛乳 絹ごし豆腐	のり きゅうりにんじん コーン缶 えのき ねぎ みかん 干しぶどう	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 強力粉 黒砂糖 ごま 都こんぶ	マヨネーズ しょうゆ	
6	土	第37回 運動会	りんごジュース パン みかん					
8	月	体育の日						
9	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん パンパンジーサラダ かき玉汁	ミルク ポーポー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 鶏ささ身 卵 ミルク	根深ねぎ にんじん しいたけ いら にんにく しょうが 昆布 キャベツ きゅうり トマト ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	みそ 酢 しょうゆ	
10	水	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 拌三絲 青梗菜のみそ汁 りんご	ミルク あんパン	わかさぎ 卵 パルメザン かつお節 厚揚げ ミルク 脱脂粉乳 こしあん	きゅうり もやし にんじん もずく チンゲンサイ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 はるさめ ごま油 ごま 三温糖 強力粉 バター	みそ 酢 しょうゆ	
11	木	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ オレンジ 大根のレモン漬け 玉ねぎのみそ汁	麦茶 小魚 芋餅団子	沖縄豆腐 牛ロース 煮干し きな粉 小魚	ほうれん草 白菜 にんじん 大根 きゅうり レモンたまねぎ えのき ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 しらたき 油 三温糖 さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
12	金	パン 白身魚の黄金焼き 春雨のナムル 豆乳スープ パイン缶	麦茶 じゅーしい	脱脂粉乳 卵 ホキ豆乳 プロセスチーズ 鶏もも肉 ベーコン 豚肉 かつお節	コーン缶 パセリ きゅうり もやし にんじん たまねぎ しめじ パイン缶 しいたけ	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 はるさめ ごま油 じゃがいも 片栗粉 精白米	しょうゆ みりん	
13	土	鮭じゃこご飯 切り干しサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	ミルク 焼きそば	紅鮭 しらす干し かつお節 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク 豚ロース	ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん えのき みかん キャベツ たまねぎ ビーマン	精白米 ごま 三温糖 ごま油 中華めん 油	しょうゆ みそ 酢 みりん	
15	月	キッズピビンバ わかめスープ チーズ	ミルク ピザパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマトわかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 バター ごま油 強力粉 グラニュー糖	焼肉のタレ しょうゆ	
16	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き 大根サラダ 豆苗スープ りんご	ミルク スイートポテト	アラスカめづけ かつお節 ベーコン ミルク 卵 生クリーム	しょうが 大根 きゅうり トマト 豆苗 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 さつまいも バター 油	しょうゆ 酢 みりん	
17	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き パイン缶 ひじき炒め エノキともやしのスープ	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 油揚げ 大豆 かつお節 焼き竹輪 ミルク 脱脂粉乳 卵	ひじき キャベツ にんじん しいたけ いら えのき もやし パイン缶 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 しらたき 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ	
18	木	10月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします				
19	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり こまつなのり	沖縄そば 三温糖 精白米	しゅうゆ 酢 みそ	
20	土	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き みかん キャベツのサラダ 豆腐のスープ	ミルク ウインナードック	豚肩ロース かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク ウインナー	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん コーン缶 みつば みかん	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油 ホットケーキ粉	しょうゆ 酢 みりん	
22	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	麦茶 クラッカー 豆乳ゼリー	納豆 豚肩ロース 豆乳 かつお節 豚レバー 赤肉 ゼラチン 生クリーム きな粉	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ いら 大根 にんにく たまねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ	
23	火	胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き 柿 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	ミルク くずもち りんご	紅鮭 かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ えのき しめじ ごぼう にんじん いら ほうれん草 みかん りんご	精白米 きび 米粒麦 バター しらたき 三温糖 ごま油 観世心 芋でん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ	
24	水	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ キャベツサラダ ミネストローネ	豆乳 胡麻スティック	合挽き肉 牛乳 卵 ベーコン 鶏タシ骨 豆乳 パルメザン	たまねぎ キャベツ コーン缶 にんじん セロリ にんにく トマト パセリ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 ごま パン粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ バター	しょうゆ 酢 みりん ケチャップ	
25	木	胚芽ご飯 チキンのマーメレード煮 くーびりちーなめこのみそ汁 みかん	ミルク チーズ蒸しパン	手羽元 豚肩ロース さつまいも揚げ かつお節 煮干し 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 チーズ 卵	マーメレード 昆布 しいたけ にんじん いら なめこ ねぎ みかん	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 薄力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
26	金	スパゲッティミートソース パイン缶 キャベツサラダ アーサ汁	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 かつお節 焼き竹輪 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン缶 セロリ あおさ からしな	スパゲッティ バター オリーブ油 三温糖 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
27	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き きのこ炒め すまし汁 ブルーン	ミルク りんご 砂糖てんぷら	鶏もも肉 かつお節 ミルク 卵	レモン しめじ まいtake ねぎ にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく わかめ ブルーン	精白米 きび 米粒麦 バター 観世心 薄力粉 三温糖 ごま 油	しょうゆ	
29	月	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ 柿	ミルク クッキー	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ベーコン 卵	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ 柿 干しぶどう	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 薄力粉 オートミール 三温糖	チリソース しょうゆ	
30	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ ごぼうサラダ 青梗菜とエノキのみそ汁	ミルク ボンテ・ドーナツ	紅鮭 ハム かつお節 ミルク 卵	ごぼう にんじん コーン缶 さやいんげん チンゲンサイ えのき みかん かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま ボンテ・ドーナツ 油	みそ 酢 みりん	
31	水	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット もずく酢 冬瓜のみそ汁 みかん	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 鶏ひき肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	たまねぎ にんにく しょうが もずく きゅうり レモン 冬瓜 にんじん しめじ ねぎ パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 三温糖 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。



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られるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、食欲も増してくる事でしょう。

楽しくお食事をするためには食事マナーは大切ですね！保育園での食事ですpoonやお箸が上手に使えるように工夫しています。一人ひとりの成長に合わせ上達していけるといいですね。



10月の食育目標

正しいマナーで箸やスプーンを上手に使って楽しく食べよう!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

食事マナー NO.1 スプーン上手に使えるかな？

子ども自身の発達に合わせて、持ち方が発展していきます。スプーンを3本の指で持ち、しっかり使えるようになると、将来お箸やえんぴつを上手に扱えるようになります。こぼすこともあるかも知れませんが自分で食べようとする気持ちを大切にしてくださいね！

保育園では、0、1歳児用にスプーンを新しくしました。握るところにくぼみがあり使いやすくなりました。



1 スプーンの柄を、5本の指で上から握る



1歳すぎごろ

2 スプーンの柄を、下から握る



1歳6ヶ月～
2歳ごろ

3 スプーンの柄を、親指、人差し指、中指で持つ



2歳ごろ～

保育園のおすすめメニュー

鮭と野菜のホイル焼き

材料 4人分
 鮭 4切れ
 食塩 少々
 料理酒 大さじ1/2
 玉ねぎ 1玉
 えのき 1パック
 しめじ 1パック
 にんじん 1/2本
 みそ 大さじ2
 みりん 小さじ2
 バター 大さじ2



ひとロメモ

きのこを冷凍保存して調理すると、きのこのうまみの素の成分がアップします。根元を取り除きほくして1回分ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍します。調理には凍ったまま使いましょう。

作り方

- ① 鮭4枚に塩と料理酒をかけて置く。
- ② 玉ねぎはスライス・にんじんは短冊切り・きのこ類は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ みそにみりんを加え混ぜて置く。
- ④ 大きめに切ったアルミホイル1枚に付き、鮭1切れをのせ、③のみそを塗り、その上に野菜を1/4ずつのせる。
- ⑤ 更にその上にバターを1/4のせる。
- ⑥ 中から汁がこぼれないようにアルミホイルでしっかりと包みます。
- ⑦ 鍋に少し水を入れ、その上にアルミホイルごと置き、蓋をして中火で15～20分ほど蒸し焼きにする。

※ 水が無くならないように注意してくださいね。

砂糖のとり過ぎ注意!!

甘い物を食べるとホッとしたり、疲れが取れたような気がしますが、摂りすぎるとかえって身体に負担を掛けています。

砂糖を摂りすぎると・・・

- ① エネルギーとして消費されなかった砂糖が蓄積され肥満や生活習慣病を引き起こす。
- ② 糖を分解する時に体内のカルシウムを消費してしまい虫歯になったり、骨折や身長伸びにも影響する。
- ③ 食欲がなくなり、イライラしたり、疲れやすくなります。

一日の砂糖の目安量

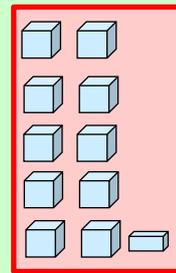
	砂糖の量	3gの角砂糖に換算
1～2歳	5g以下	1.5個
3～5歳	10g以下	3個
大人	20g以下	7個

見えない砂糖に要注意!

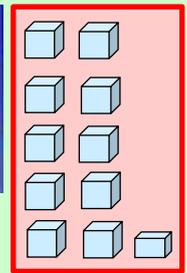
飲み物には意外と砂糖が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がり、食事が進まなくなります。量を決めてあげるようにしましょう。

角砂糖1個 3g として

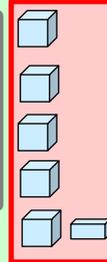
スポーツ飲料500ml 31.0g



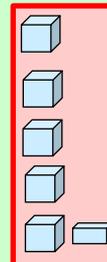
レモンティー500ml 32.8g



野菜ジュース
200ml 16.2g



りんごジュース
200ml 16.4g



乳酸菌飲料
80ml 11.5g

