



令和元年



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	火	胚芽ご飯 さばのみそ煮 ブルーン パパイヤ炒め 大根のみそ汁	麦茶 りんご ぜんざい	さば 鶏もも肉 かつお節 いんげんまめ	しょうが パパイア たまねぎ にんじん ビーマン 大根 わかめ ねぎ ブルーン りんご	精白米 きび 大麦 三温糖 油 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	みそ しょうゆ みりん	
2	水	胚芽ご飯 チキンの唐揚げ からし菜炒め すまし汁 みかん	ミルク 小魚 黒糖カステラ	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 小魚	にんにく しょうが からしな キャベツ もやしにんじん ねぎ わかめ みかん 干しぶどう	精白米 きび 大麦 薄力粉 小麦粉 ごま油 油 強力粉 黒砂糖 ごま	しょうゆ みりん	
3	木	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 ごぼうサラダ 豆苗のみそ汁	ミルク 米粉のパナパン	紅鮭 ハム かつお節 ミルク 豆乳	ごぼう にんじん コーン缶 さやいんげん 豆苗 しめじ えのきパイン缶 パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま 油	みそ しょうゆ マヨネーズ	
4	金	カツカレー すまし汁 オレンジゼリー	豆乳 くずもち バナナ	豚ヒレ肉 卵 かつお節 豆乳 きな粉	にんにく たまねぎ りんご にんにく グリーンピース えのき ねぎ パナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 じゃがいも 油 バター 黒砂糖 パン粉 観世豆 さつま芋でん粉	しょうゆ みりん カレールー	
5	土	第38回 運動会	りんごジュース チョコパン みかん					
7	月	もずく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 梨	麦茶 チーズ とうもろこし	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 チーズ	もずく しょうが にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり ねぎ 梨 コーン缶	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま バター	しょうゆ みりん みそ	
8	火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き みかん ひじき炒め しめじとエノキのみそ汁	ミルク クラッカーサンド	ホキ 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク クリームチーズ	ひじきキャベツ にんじん いら しいたけ いら しめじ えのき ねぎ みかん いちごジャム	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま しらすたき	しょうゆ みそ 酢 みりん	
9	水	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け 五目きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	ミルク クッキー	鶏もも肉 煮干し ミルク 卵	パイン缶 ごぼう にんじん いら しいたけ わかめ ねぎ オレンジ 干しぶどう	精白米 きび 大麦 油 グラニュー糖 しらすたき ごま 三温糖 オートミール バター	しょうゆ みそ 酢	
10	木	胚芽ご飯 鶏のマーマレード煮ブルーン 人参シリシリ 大根としめじのみそ汁	麦茶 プリン バナナ	鶏手羽元 卵 かつお節	マーマレード にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン 大根 しめじ ブルーン パナナ	精白米 きび 大麦 油	しょうゆ みりん みそ	
11	金	スパゲティーミートソース パイン缶 キャベツサラダ ニラと卵のスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 かつお節 卵 しらす干し	なす 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 いら ブルーン わかめ	スパゲティー バター ごま オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま油	ケチャップ 酢 みりん	
12	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 ツナ缶 沖縄豆腐 油揚げ ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ こまつな りんご 干しぶどう	精白米 ごま油 バター 強力粉 グラニュー糖 油	しょうゆ みそ みりん	
14	月	体育の日						
15	火	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目大豆煮 とろろ昆布汁 みかん	豆乳 小魚 ココアちんすこう	ホキ 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 豆乳 小魚	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 削り昆布 みつば みかん	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 三温糖 薄力粉	みそ マヨネーズ しょうゆ	
16	水	胚芽ご飯 肉だんご パイン缶 春雨のナムル 豆苗スープ	ミルク パナナ コーンフレーク	合挽き肉 卵 かつお節 ベーコン ミルク	たまねぎ きゅうり もやし にんじん 豆苗 しめじ パイン缶 パナナ	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさめ コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	
17	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				
18	金	沖縄そば 大根サラダ ヨーグルト	麦茶 くふあじゅーしい	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 ツナ缶 ヨーグルト 鶏もも肉	昆布 しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん 大根 きゅうり ごぼう	沖縄そば 三温糖 ごま ごま油 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
19	土	ごぼうピラフ もずく酢 すまし汁 オレンジ	ミルク ゼリー はと麦おこし	ベーコン かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	ごぼう ビーマン もずく きゅうり レモン えのき ねぎ オレンジ	精白米 ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	
21	月	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ みかん	ミルク きなこトースト	合挽き肉 チーズ かつお節 ベーコン ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ みかん ミックスビーンズ	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 食パン 三温糖	チリソース しょうゆ	
22	火	即位礼正殿の儀	*****					
23	水	中華丼 大根のレモン漬け かき卵汁 みかん	ミルク あんパン	豚もも肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	はくさい しいたけ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく 大根 きゅうり レモン	精白米 きび 大麦 強力粉 三温糖 ごま油 片栗粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん	
24	木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き ブルーン ピーマンの細切炒め そうめん汁	ミルク 大学芋	赤魚 豚もも肉 かつお節 ミルク	しょうが ビーマン にんじん もやし しめじ みつば ブルーン	精白米 きび 大麦 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 そうめん さつまいも 水あめ	しょうゆ みりん	
25	金	胚芽パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツサラダ 南瓜スープ パイン缶	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 牛乳クリーム 鶏タシ骨 ツナ缶	コーン缶 キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米	マヨネーズ しょうゆ 酢 みそ	
26	土	昆布ご飯 胡瓜としらすの酢の物 じゃがいものみそ汁 りんご	ミルク パナナ 砂糖てんぷら	豚もも肉 かつお節 しらす干し ミルク 卵	刻み昆布 にんじん きゅうり トマト たまねぎ みつば りんご パナナ	精白米 油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ごま	しょうゆ 酢 みそ	
28	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん トマトのツナサラダ わかめスープ	ミルク ピザパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 ミルク 脱脂粉乳 鶏 プロセスチーズ	長ねぎ 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 トマトわかめ えのき	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 バター 油	しょうゆ みそ 酢 みりん	
29	火	鮭じゃこご飯 南瓜の甘煮 けんちん汁 チーズ	ミルク ポーポー	紅鮭 しらす干し かつお節 鶏ひき肉 沖縄豆腐 油揚げ プロセスチーズ ミルク	ねぎ かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	精白米 三温糖 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん	
30	水	胚芽ご飯 松風焼き 拌三絲 青梗菜のみそ汁 柿	ミルク ゴマ小魚 チーズ蒸しパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 かつお節 揚げ豆腐 クリームチーズ 卵 プロセスチーズ 小魚 ミルク	たまねぎ きゅうり もやし にんじん もずく チンゲン菜 柿 こまつな	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごまはるさめ ごま油 グラニュー糖 薄力粉	しょうゆ みそ みりん	
31	木	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 みかん ブロッコリーサラダ きゃべつのみそ汁	ミルク ボンデ・ドーナツ	鶏もも肉 焼き竹輪 煮干し ミルク 卵	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ブロッコリー コーン缶 きゅうり キャベツ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みそ 酢	

※ 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



秋分も過ぎ、沖縄の厳しい暑さも朝晩は少しずつ和らいで来ましたね。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子ども達はたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。運動会の練習などで毎日の活動量も増え、食欲も増しているようで、お友だちと楽しそうにモリモリ食べている姿が微笑ましく見られます。

10月の食育目標

食事のマナーを身に付けて、みんなで楽しく食事をする!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

いただきます

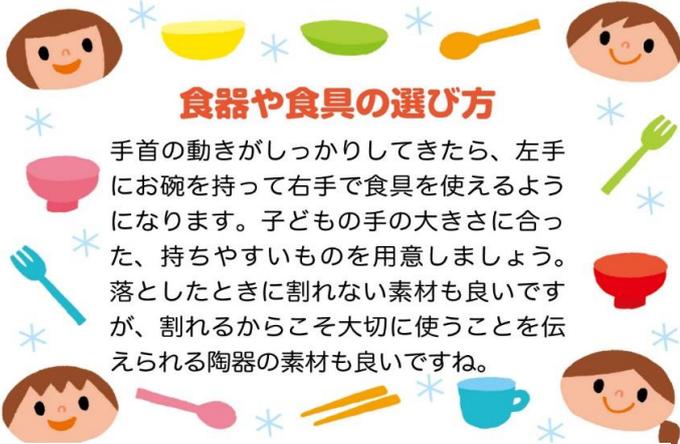
ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



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、便秘も良くなります。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

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



保育園のおすすめメニュー

栄養豊富なぶなしめじの効能・効果

スーパーなどでよく目にするのは「ぶなしめじ」という種類のしめじです。ぶなしめじには「ビタミンC」「ビタミンD」「カリウム」「ナイアシン」「鉄分」「カリウム」「食物繊維」などの栄養成分を含み、疲労回復・免疫力低下予防・美肌効果などの効能が期待できます。そのため、ぶなしめじは老若男女問わず幅広い方の食生活に取り入れたい食品です。保育園ではきのこご飯やきのこ炒め、みそ汁の具など毎日のように登場しています。カサに弾力があってしっかりしているものを選ぶようにしましょう。石づきを切り落として小房に分け袋に入れて、冷凍保存することも可能で、冷凍すると酵素の働きでうまみが増します。保存の目安は約1ヶ月です。



鮭としめじのホイル焼き

- ① しめじ・えのき1/2株ずつは石づきを取りほぐしておく。
- ② フライパンにアルミホイルを引き、鮭2切れ、①のきのこを敷き詰める。
- ③ 次にしょう油・料理酒各大さじ1ずつ、塩こしょう少々、バター10gを入れアルミホイルを包む。
- ④ その周りに水50mlを入れ蓋をして、中火で5分加熱し、その後弱火で7分加熱する。

