



令和3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	金	ふりかけご飯 とんかつ 巨峰ゼリー マセドアンサラダ きのこのすまし汁	ミルク ポーポー	豚ヒレ肉 卵 プロセスチーズ かつお節 ミルク	きゅうり にんじん コーン缶 えのき しめじ ねぎ	精白米 きび 大麦 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも ホットケーキ粉 黒砂糖	マヨネーズ しょうゆ
2	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク 脱脂粉乳	にんじん しいたけ ひじき キャベツ たらこまつな オレンジ 干しぶどう ねぎ	精白米 ごま油 油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん みそ
4	月	納豆ご飯 温野菜サラダ ちむしんじ パイン缶	豆乳 小魚 シリアルクッキー	納豆 ウィナー 豚レバー 豚肩ロース かつお節 豆乳 脱脂粉乳 卵 小魚	つくだ煮 ねぎ ブロッコリー かぼちゃ にんにく にんじん たまねぎ 大根 パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 バター 三温糖	しょうゆ みそ マヨネーズ
5	火	胚芽ご飯 魚ごまダレ焼き みかん ひじき炒め きのこのみそ汁	ミルク くずもち パナナ	ホキ 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク きな粉	ひじき キャベツ にんじん しいたけ たらこ しめじ ねぎ えのき みかん パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま しらす 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
6	水	ふりかけご飯 チキンの南蛮漬け ぎんびら わかめのみそ汁 パイン缶	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 かつお節 焼き竹輪	ごぼう にんじん たらこ わかめ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 グラニュー糖 しらす 三温糖 ごま油 ごま	しょうゆ みりん
7	木	胚芽ご飯 魚のコーンクリーム焼き 人参シリシリ 大根みそ汁 ブルーン	ミルク カレーパン	キングクリップ ミルク プロセスチーズ かつお節 脱脂粉乳 合挽き肉 卵	コーン缶 パセリ にんじん トマト にんにく キャベツ たまねぎ ビーマン 大根 しめじ ねぎ ブルントマト	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ カレー粉
8	金	スパゲティミートソース 柿 きゃべつサラダ ニラと卵のスープ	麦茶 くふあじゅーしい	合挽き肉 豚レバー 卵 かつお節 鶏もも肉	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ ごぼう コーン缶 セロリ たらこ	スパゲッティ パター 片栗粉 オリーブ油 三温糖 精白米	ケチャップ みりん しょうゆ
9	土	鮭じゃこご飯 春雨のナムル じゃが芋のみそ汁 梨	ミルク パナナ はちやくみおこし	紅鮭 しらす干し ミルク かつお節 ツナ缶	ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ 梨 パナナ	精白米 はるさめ ごま油 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん
11	月	もずく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 みかん	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク しらす干し パルメザン	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 みかん	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 食パン	しょうゆ みそ みりん
12	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き 五目大豆煮 アーサ汁 オレンジ	麦茶 ぜんざい りんご	赤魚 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 いんげんまめ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ あおさ オレンジ りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにやく 三温糖 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みりん
13	水	ふりかけご飯 ハンバーグ パイン缶 春雨のナムル 豆苗のみそ汁	ミルク あんパン	合挽き肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 こしあん	たまねぎ きゅうり もやし にんじん 豆苗 しめじ えのき パイン缶	精白米 きび 大麦 油 パン粉 はるさめ ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みりん
14	木	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き 柿 ごまじゃこサラダ オニオンスープ	麦茶 ビスコ オレンジゼリー	鶏もも肉 しらす干し かつお節 ベーコン 大豆	レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ 柿	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ みりん
15	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 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう のり	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ みそ みりん
16	土	豚生姜焼き丼 みかん オクラのおかか和え 豆腐のみそ汁	ミルク パナナ 紫芋チップス	豚肩ロース かつお節 沖縄豆腐 ミルク	たまねぎ しょうが レタス オクラ きゅうり わかめ ねぎ みかん パナナ	精白米 油 片栗粉	しょうゆ みそ みりん
18	月	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ オレンジ	ミルク 小魚 ココアちんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ベーコン ミルク 小魚	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ オレンジ ミックスビーンズ	精白米 じゃがいも パター 片栗粉 薄力粉 三温糖 油	しょうゆ みりん チリソース
19	火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ みかん わかめの酢の物 南瓜のみそ汁	豆乳 スイートポテト	タラすり身 沖縄豆腐 しらす干し かつお節 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ トマト かぼちゃ しめじ ねぎ みかん	精白米 きび 大麦 油 焼き豆腐 三温糖 片栗粉 さつまいも パター	しょうゆ みそ みりん
20	水	胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 柿 ピーマンの細切炒め そうめん汁	ミルク 胡麻スティック	紅鮭 ヨーグルト 豚もも肉 かつお節 ミルク パルメザン	にんにく ビーマン にんじん もやし しめじ みつば 柿	精白米 きび 大麦 油 パン粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 そうめん 強力粉 ごま	しょうゆ みりん カレー粉
21	木	10月生れ  誕生会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします			
22	金	胚芽パン 白身魚フライ パイン缶 キャベツサラダ コーンスープ	麦茶 鮭おにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 キングクリップ かつお節	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 パセリ パイン缶 からしな	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま	しょうゆ みりん
23	土	鶏照り焼き丼 じゃが芋のみそ汁 胡瓜としらすの酢の物 柿	ミルク 焼き芋 りんご	鶏もも肉 しらす干し かつお節 ミルク	しょうが レタス のり きゅうり トマト たまねぎ みつば 柿 りんご	精白米 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも さつまいも	しょうゆ みそ みりん
25	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 きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 ミルク きな粉	根深ねぎ にんじん しいたけ たらこ 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 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 食パン パター	みそ 酢 しょうゆ
26	火	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ りんご からし菜炒め はんぺんのすまし汁	麦茶 ひらやーちー	ホキ 卵 ツナ缶 ミルク かつお節 はんぺん	あおのり からしな キャベツ もやし にんじん みつば りんご もずく にら	精白米 きび 大麦 薄力粉 油	しょうゆ みりん
27	水	胚芽ご飯 松風焼き みかん 小松菜のごま和え 豆腐のスープ	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	たまねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん コーン缶 みつば みかん パナナ	精白米 きび 大麦 ごま パン粉 三温糖 油 ごま油 片栗粉 コーンフレーク	しょうゆ みりん
28	木	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き 柿 くふいりちー 青梗菜のみそ汁	ミルク 芋餅団子	さば 竹輪 かつお節 揚げ豆腐 ミルク きな粉	梅干し 昆布 しいたけ にんじん にら 柿 チンゲンサイ	精白米 きび 大麦 ごま こんにやく 油 さつまいも もち粉 三温糖 グラニュー糖	みそ しょうゆ みりん
29	金	カレーライス みかん ブロッコリーサラダ すまし汁	ミルク 小魚 南瓜ドーナツ	豚もも肉 かつお節 ミルク 卵 小魚	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく ブロッコリー コーン缶 きゅうり しめじ ねぎ	精白米 きび 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 パター 三温糖 オリーブ油 焼き豆腐	カレー しょうゆ みそ
30	土	魚そぼろご飯 肉じゃが アーサ汁 りんご	ミルク ぜんべい パナナ	紅鮭 豚もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば たまねぎ あおさ ねぎ りんご パナナ	精白米 ごま油 じゃがいも しらす 油 三温糖	しょうゆ 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



秋分の日も過ぎ、朝夕少しずつ涼しくなり沖縄でも秋を感じるようになってきました。たくさん体を動かし、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯や旬の食材を食べたくなる季節です。店頭にも梨や柿、みかんなど色とりどりの果物が並んでいます。子どもの頃から食べ物の旬の恵みを味わうことは、豊かな感性を育て味覚を形成するのにとても重要なことです。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。

さて、緊急事態宣言も解除され保育園にもにぎやかな声が響いています。みんなで頂くお食事は格別です。楽しく食べるためにも、お箸を上手に使えるようになりたいですね。

**10月の食育目標 : スプーンやフォーク、お箸を正しく使えるようにする**

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

**お箸を上手に使うために！**

幼児は発達段階に応じて

- ① 手づかみで食べる
- ② スプーンが上から握れる
- ③ スプーンが下から持てる
- ④ 鉛筆握りができる
- ⑤ 箸が使えるようになる

と段階を経て発達していきます。スプーンやフォークをきちんと鉛筆握りが出来るようになると、スムーズにお箸に移行しやすくなります。

### ★スプーンの持ち方★

① スプーンの柄を、5本の指で上から握る

上から握り

② スプーンの柄を、下から握る

下から握り

③ スプーンの柄を、親指、人差し指、中指で持つ

鉛筆握り

あせらず進めましょう

### はしのもちかた

- ① 3ぼんのゆびで、はしを1ぼんはさむ
  - なかゆび
  - ひとさしゆび
  - おやゆび
- ② はしのさきをうえとしたにうごかす
- ③ もう1ぼんのはしをしたからさしこむ
- ④ したのはしをおさえてもらい、うえのはしをうごかす
- ⑤ じぶんでうえのはしだけを、うごかす

### お箸の選び方

2~3cm

● 子どもの手首から中指の先までの長さ+2~3cm くらいのも物を選ぶ

- 箸は、やや角張っていて、先端に滑り止めが付いているとつかみやすいです。
- プラスチック製より、木製の物の方が滑りにくい。

**旬の食材**

**サバ**

秋に旬をむかえ脂がのるサバは、EPAやDHAなども豊富です。

EPAは血液をサラサラに保ち、動脈硬化や高血圧を予防する効果があり、DHAには脳を活性化させる働きがあり、子どもの脳の発達やアルツハイマー予防にも効果があります。梅みそ焼きやカレー

ピカタなどは子どもたちにも人気のメニューです。



**保育園のおすすめメニュー**

**サバの梅みそ焼き**

28日の献立です

材料	サバ	4切れ	梅干し	大1個
	酢	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
	片栗粉	適量	みそ	大さじ1
	油	適量	みりん	大さじ2/3
			料理酒	大さじ4
			砂糖	大さじ2/3
			水	大さじ3

作り方

- ① 梅干しは種を取り包丁で刻み、タレの材料を混ぜ合わせる。
- ② サバに酢をかけ10分置き、キッチンペーパーで軽く拭く。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、片栗粉をまぶしたサバを皮から焼き、裏返して両面を焼き火を通す。
- ④ サバを一度お皿に取り出し、フライパンにタレを入れ煮詰める。
- ⑤ サバを戻し、タレを絡めて味を付ける。