


みどりの森保育園(一般)

2024年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 バナナ いりこ 牛乳	2 ふかし芋 牛乳	3 おせんべい 牛乳	4 バナナ いりこ 牛乳	5 おせんべい 牛乳
昼食		ロールパン オレンジ カブのスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	御飯 グレープフルーツ 田舎汁 鰯の竜田揚げ きゅうりとわかめのツナサラダ	タンメン 揚げじゃがのり塩 バナナ	御飯 オレンジ じゃが芋とにらの味噌汁 鶏肉の香味焼き きゅうりと大根のごま酢和え	きつねうどん ひじきとレンコンのサラダ バナナ
午後		焼き豚チャーハン 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	しらすわかめおにぎり 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳
午前	7 おせんべい 牛乳	8 バナナ いりこ 牛乳	9 ふかし芋 牛乳	10 おせんべい 牛乳	11 バナナ いりこ 牛乳	12
昼食	御飯 バナナ いんげんと玉葱の味噌汁 生姜焼き キャベツとじゃこのおかか和え	グラタンパン ポトフ風スープ トマトサラダ オレンジ	御飯 グレープフルーツ 味噌ちゃんこ汁 かじきのコーンマヨ焼き ひじき煮 煮豆	鶏おろしうどん じゃが芋と人参のきんぴら バナナ	ハヤシライス ほうれん草のスープ パプリカとちくわの胡麻和えnew オレンジ	わくわくデー
午後	さつま芋入りいろいろ 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	白ゴマトースト 牛乳	米粉ブルーケーキnew 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳	
午前	14	15 バナナ いりこ 牛乳	16 ふかし芋 牛乳	17 おせんべい 牛乳	18 バナナ いりこ 牛乳	19 おせんべい 牛乳
昼食	スポーツの日	ロールパン オレンジ カブのスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	御飯 グレープフルーツ 田舎汁 鰯の竜田揚げ きゅうりとわかめのツナサラダ	タンメン 揚げじゃがのり塩 バナナ	お誕生会お楽しみメニュー	きつねうどん レンコンのサラダ バナナ
午後		焼き豚チャーハン 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	しらすわかめおにぎり 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳
午前	21 おせんべい 牛乳	22 バナナ いりこ 牛乳	23 ふかし芋 牛乳	24 おせんべい 牛乳	25 バナナ いりこ 牛乳	26 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 バナナ いんげんと玉葱の味噌汁 生姜焼き キャベツとじゃこのおかか和え	グラタンパン ポトフ風スープ トマトサラダ オレンジ	御飯 グレープフルーツ 味噌ちゃんこ汁 かじきのコーンマヨ焼き ひじき煮 煮豆	鶏おろしうどん じゃが芋と人参のきんぴら バナナ	ハヤシライス ほうれん草のスープ パプリカとちくわの胡麻和えnew オレンジ	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 大根とじゃこの和え物 りんご
午後	さつま芋入りいろいろ 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	白ゴマトースト 牛乳	米粉ブルーケーキnew 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳	南瓜クッキー 牛乳
午前	28 おせんべい 牛乳	29 バナナ いりこ 牛乳	30 ふかし芋 牛乳	31 おせんべい 牛乳	☆今月の平均栄養価 エネルギー 3~5歳 535kcal 1~2歳 462kcal たんぱく質 20.8g 18.5g 脂 質 17.8g 16.0g	
昼食	マーボー丼 わかめスープ 春雨サラダ バナナ	ロールパン オレンジ 青梗菜とえのきのスープ タンドリーチキン さつま芋のサラダ	御飯 グレープフルーツ 豆腐となめこの味噌汁 鶏むね肉のチーズフリッター ほうれん草の和え物	ミートソーススパゲッティ キャベツとコーンのスープ きゅうりとセロリのサラダ バナナ		
午後	黄粉マカロニ 牛乳	チュモッパ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳		

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。

みどりの森保育園(卵・乳・小麦・大麦除去)

2024年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前		1 バナナ いりこ 牛乳	2 ふかし芋 牛乳	3 おせんべい 牛乳	4 バナナ いりこ 牛乳	5 おせんべい 牛乳						
昼食		ロールパン(パン) オレンジ カブのスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ(パスタ)	御飯 グレープフルーツ 田舎汁 鯖の竜田揚げ きゅうりとわかめのツナサラダ	タンメン(麺) 揚げじゃがのり塩 バナナ	御飯 オレンジ じゃが芋とにらの味噌汁 鶏肉の香味焼き きゅうりと大根のごま酢和え	きつねうどん(麺) ひじきとレンコンのサラダ バナナ						
午後		焼き豚チャーハン 牛乳	キャロットケーキ(バター、 卵、米粉) 牛乳	しらすわかめおにぎり 牛乳	チーズ蒸しパン(米粉、 卵、牛乳、チーズ) 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳						
午前	7 おせんべい 牛乳	8 バナナ いりこ 牛乳	9 ふかし芋 牛乳	10 おせんべい 牛乳	11 バナナ いりこ 牛乳	12						
昼食	御飯 バナナ いんげんと玉葱の味噌汁 生姜焼き キャベツとじゃこのおかか和え	グラタンパン(パン、バター、 小麦粉、牛乳、チーズ) ポトフ風スープ トマトサラダ オレンジ	御飯 グレープフルーツ 味噌ちゃんこ汁 かじきのコーンマヨ焼き ひじき煮 煮豆	鶏おろしうどん(うどん) じゃが芋と人参のきんぴら バナナ	ハヤシライス ほうれん草のスープ パプリカとちくわの胡麻和えnew オレンジ	わくわくデー						
午後	さつま芋入りういろろ (小麦粉、牛乳) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	白ゴトースト (パン、バター) 牛乳	米粉ブルーケーキnew (バター、卵、) 牛乳	りんごゼリー センべい 牛乳							
午前	14	15 バナナ いりこ 牛乳	16 ふかし芋 牛乳	17 おせんべい 牛乳	18 バナナ いりこ 牛乳	19 おせんべい 牛乳						
昼食	スポーツの日	ロールパン(パン) オレンジ カブのスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ(パスタ)	御飯 グレープフルーツ 田舎汁 鯖の竜田揚げ きゅうりとわかめのツナサラダ	タンメン(麺) 揚げじゃがのり塩 バナナ	炊き込みご飯 オレンジ えのきとほうれん草のすまし汁 鮭フライ(小麦粉、牛乳、卵) キャベツのマヨ和え	きつねうどん レンコンのサラダ バナナ						
午後		焼き豚チャーハン 牛乳	キャロットケーキ(バター、 卵、米粉) 牛乳	しらすわかめおにぎり 牛乳	かぼちゃ蒸しパン(米粉、 牛乳) 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳						
午前	21 おせんべい 牛乳	22 バナナ いりこ 牛乳	23 ふかし芋 牛乳	24 おせんべい 牛乳	25 バナナ いりこ 牛乳	26 ミニハート 牛乳						
昼食	御飯 バナナ いんげんと玉葱の味噌汁 生姜焼き キャベツとじゃこのおかか和え	グラタンパン(パン、バター、 小麦粉、牛乳、チーズ) ポトフ風スープ トマトサラダ オレンジ	御飯 グレープフルーツ 味噌ちゃんこ汁 かじきのコーンマヨ焼き ひじき煮 煮豆	鶏おろしうどん(うどん) じゃが芋と人参のきんぴら バナナ	ハヤシライス ほうれん草のスープ パプリカとちくわの胡麻和えnew オレンジ	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 大根とじゃこの和え物 りんご						
午後	さつま芋入りういろろ (小麦粉、牛乳) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	白ゴトースト (パン、バター) 牛乳	米粉ブルーケーキnew (バター、卵、) 牛乳	りんごゼリー センべい 牛乳	南瓜クッキー(小麦粉) 牛乳						
午前	28 おせんべい 牛乳	29 バナナ いりこ 牛乳	30 ふかし芋 牛乳	31 おせんべい 牛乳	<table border="1"> <tr> <td>保護者</td> <td>園長</td> <td>キッチン</td> </tr> <tr> <td>(/)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		保護者	園長	キッチン	(/)		
保護者	園長	キッチン										
(/)												
昼食	マーボー丼 わかめスープ 春雨サラダ バナナ	ロールパン(パン) オレンジ 青梗菜とえのきのスープ タンドリーチキン(ヨーグルト) さつま芋のサラダ	御飯 グレープフルーツ 豆腐となめこの味噌汁 鶏むね肉のチーズフリッター (小麦粉、卵、チーズ) ほうれん草の和え物	ミートソーススパゲッティ (パスタ) キャベツとコーンのスープ きゅうりとセロリのサラダ バナナ								
午後	黄粉マカロニ(マカロニ) 牛乳	チュモッパ 牛乳	ジャムサンド(パン) 牛乳	かぼちゃケーキ(小麦粉、 バター、卵) 牛乳								

- 行事・食材の都合により変更になる場合があります。
- ロールパンは乳・卵無しを使用しています。
- 食パンは乳無し食パンを使用します。

- 小麦を使用したおやつは米粉に変更します。
- 朝おやつ、午後おやつは牛乳は豆乳へ変更します。
- パンは米粉パン、麺は米粉麺を使用します。

☆今月の平均栄養価	3~5歳	1~2歳
エネルギー	535kcal	462kcal
たんぱく質	20.8g	18.5g
脂 質	17.8g	16.0g

2024年10月

離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	カミカミ期 (9~11か月)	バクバク期 (12~14か月)	午前おやつ
				午後おやつ
1 15	火	トースト オレンジ 人参、カブのスープ 鶏肉のマーマレード煮 きゅうり、ツナ煮	トースト オレンジ 人参、カブのスープ 鶏肉のマーマレード煮 きゅうり、ツナ煮	バナナ
				野菜雑炊
2 16	水	軟飯 オレンジ ごぼう、人参の味噌汁 煮魚 きゅうり、わかめ煮	ご飯 オレンジ ごぼう、人参の味噌汁 煮魚 きゅうり、わかめ煮	ふかし芋
				人参ホットケーキ
3 17	木	煮込みうどん じゃが芋煮 バナナ	煮込みうどん じゃが芋煮 バナナ	ハイハイ
				しらす雑炊
4	金	軟飯 オレンジ じゃが芋、にらの味噌汁 鶏肉煮 大根、きゅうり煮	ご飯 オレンジ じゃが芋、にらの味噌汁 鶏肉煮 大根、きゅうり煮	バナナ
				チーズ蒸しパン
5 19	土	煮込みうどん ひじき、れんこん煮 バナナ	煮込みうどん ひじき、れんこん煮 バナナ	ハイハイ
				ツナ野菜雑炊
7 21	月	軟飯 バナナ いんげん、玉ねぎの味噌汁 豚肉、玉ねぎ煮 キャベツ、じゃこ煮	ご飯 バナナ いんげん、玉ねぎの味噌汁 豚肉、玉ねぎ煮 キャベツ、じゃこ煮	ハイハイ
				さつま芋入りいろいろ
8 22	火	トースト オレンジ 人参、じゃが芋のスープ 豆腐、玉ねぎ、コーン煮 トマト煮	トースト オレンジ 人参、じゃが芋のスープ 豆腐、玉ねぎ、コーン煮 トマト煮	バナナ
				野菜雑炊
9 23	水	軟飯 オレンジ 白菜、人参の味噌汁 白身魚、コーン煮 ひじき煮 煮豆	ご飯 オレンジ 白菜、人参の味噌汁 白身魚、コーン煮 ひじき煮 煮豆	ふかし芋
				ジャムサンド
10 24	木	煮込みうどん じゃが芋、人参煮 バナナ	煮込みうどん じゃが芋、人参煮 バナナ	ハイハイ
				米粉ケーキ
11 25	金	あんかけ軟飯 オレンジ ほうれん草、人参のスープ パプリカ、もやし煮	あんかけご飯 オレンジ ほうれん草、人参のスープ パプリカ、もやし煮	バナナ
				りんごゼリー ハイハイ
18	金	軟飯 オレンジ えのき、ほうれん草のスープ 煮魚 キャベツ、人参煮	ご飯 オレンジ えのき、ほうれん草のスープ 煮魚 キャベツ、人参煮	バナナ
				かぼちゃ蒸しパン
26	土	あんかけ軟飯 バナナ 豆腐、えのきのスープ 大根、きゅうり煮	あんかけご飯 バナナ 豆腐、えのきのスープ 大根、きゅうり煮	ハイハイ
				ホットケーキ
28	月	あんかけ軟飯 バナナ わかめ、ねぎのスープ 春雨、きゅうり煮	あんかけご飯 バナナ わかめ、ねぎのスープ 春雨、きゅうり煮	ハイハイ
				きな粉マカロニ
29	火	トースト オレンジ 青梗菜、えのきのスープ 鶏肉煮 さつま芋、コーン煮	トースト オレンジ 青梗菜、えのきのスープ 鶏肉煮 さつま芋、コーン煮	バナナ
				野菜雑炊
30	水	軟飯 オレンジ 豆腐、なめこの味噌汁 鶏肉煮 ほうれん草、人参煮	ご飯 オレンジ 豆腐、なめこの味噌汁 鶏肉煮 ほうれん草、人参煮	ふかし芋
				ジャムサンド
31	木	ミートソーススパゲッティ バナナ キャベツ、コーンのスープ きゅうり、大根煮	ミートソーススパゲッティ バナナ キャベツ、コーンのスープ きゅうり、大根煮	ハイハイ
				かぼちゃホットケーキ

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。



栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？
魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1・臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手で敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



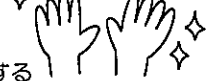
2・骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って 不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。

3・調理法で食べやすく

- 揚げる： から揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすくする
- 焼く： 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る： みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す： 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす： パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

きれいに手を洗い、素手で魚の骨を除きましょう

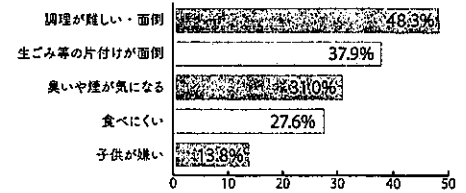


★「魚」の喫食頻度は？

2~6歳児を対象とした食物の摂取頻度調査において、肉は「週に4~6日」、魚は「週に1~3日」という回答の割合が最も高く、肉と比較して魚の摂取頻度が低いことが明らかです（「平成27年度乳幼児栄養調査」厚生労働省）。

また、別の調査では、魚介類をあまり食べない理由として、「調理が難しい・面倒」や「食べにくい」等があげられています。

魚介類をあまり食べない理由（複数回答）



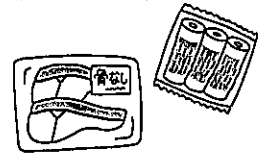
「平成28年度食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」農林水産省

★「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

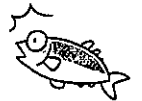
1・「下処理がいらぬ魚」で手間をかけない

最近では、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。



2・定番料理の食材の置き換え（肉→魚）

- | | |
|--------------|--|
| チャーハン（肉） | ツナ缶・サケフレークでチャーハン |
| ハンバーグ（合いびき肉） | サケフレーク・おさかなミンチ（ニッスイ）・魚缶を加えてハンバーグから揚げ（鶏肉） |
| 生姜焼き（豚肉） | 白身魚（たら、サケなど）を使ってフライや衣揚げ |
| カレー（肉） | フリ・サケを使って生姜焼き |
| 炒め物・煮物（肉） | サバ缶でカレー |
| サラダ（ハム） | 白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物 |
| | 魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ |



3・子どもが喜ぶ「基本レシピ」

いろいろな種類の魚と味付けにアレンジができる基本レシピを紹介します。フライパンで簡単に作れて、甘辛味、ケチャップ味など、子どもの好みに合わせた味付けでおいしく食べることができます。

【材料】

- 魚：2切れ（160g程度）
- 塩：ひとふり（0.4g）
- 料理酒：小さじ1
- 片栗粉：大さじ1
- 油：適宜

【作り方】

- 魚を食べやすい大きさに切る。
- 魚に塩と料理酒をふる。
- 2に片栗粉をふって混ぜ合わせる。
- フライパンに油を多めに入れる。
- 油をあたためて魚を入れ、揚げ焼きにする。

<食べやすい魚>

- ・たら、サケなど白身魚の切り身
- ・めがじきの切り身
- ・いわし（開いたもの）
- ・アジ（3枚におろしてあるもの）

【タレ】

- | | | |
|----------|------------------|----------------|
| 甘辛味 | しょうゆ：砂糖 | 1：1 |
| 甘酢だれ | しょうゆ：砂糖 | 1：1 + 酢を好みで加える |
| オーロラソース | ケチャップ：マヨネーズ | 1：1 |
| ケチャップソース | ケチャップ：ソース | 5：1 |
| その他 | ポン酢、ドレッシング（たまねぎ） | |

先月の食育のようす

ひまわり組で玉ねぎの皮むきを行いました！3人で1個を順番に剥きました。「つるつるしてる〜」「しろーい！」皮をむきだすとかわいい声が聞こえました。すみれ組は箸指導が始まりました。順番に持ち方を見ていきますので、ご家庭でもお箸の持ち方を確認してあげてください。ゆり組はお手伝いさんでピーラーを使って皮むきをしました。大根や人参の皮をどれだけ長く切ることが出来るかお友達と比べながら楽しく行っています。



塩だけでも、おいしく食べることができますが、いろいろ試してみると楽しいですよ。