

10がつ こんだてびょう

たがみ台保育園

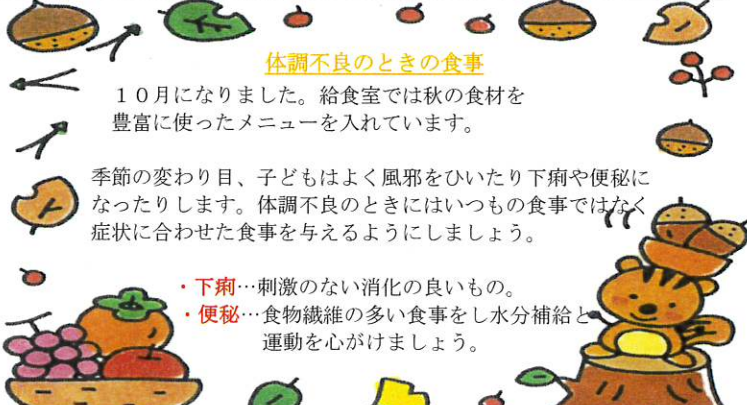
R4.9.30 発行

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
3 17	月	チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも 卵 カニカマ	ごはん マカロニ	人参、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、 えのき、りんご	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク りんご ひねりあげ
4 18	火	鮭のちゃんちゃん焼き 納豆のカラフル焼き すまし汁	鮭 鶏むね 納豆、チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ コーン、大根、えのき 人参、ねぎ	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★ハッシュドポテト みかん缶
5 19	水	ちゃんぽん ひじきサラダ	豚もも かまぼこ	ごはん	人参、玉ねぎ、もやし キャベツ、コーン 豆苗、梨	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク 梨 ムーンライトクッキー
6 20	木	キーマカレー 厚揚げとカニカマの マヨ和え	豚ひき 鶏ひき、大豆 卵、カニカマ	ごはん	人参、玉ねぎ、ピーマン トマト、きゅうり キャベツ、もやし	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★チーズケーキ もも缶
7 21	金	さつま揚げ ゆかり和え さつまいものみそ汁	すり身、豆腐 ベーコン 卵、チーズ	ごはん さつまいも 食パン	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし、ねぎ	ごはん 	牛乳 野菜家族	スキムミルク ★サンドイッチ パイン缶
8 24	土 月	春雨と肉団子の中華煮 もやしとちくわのナムル	鶏ひき 豚ひき ちくわ	ごはん	人参、玉ねぎ、白菜 キャベツ、もやし オレンジ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 バナナ オレオ
11 25	火	さばの甘辛揚げ 塩昆布和え 豆腐のみそ汁	さば ロースハム 豆腐、卵	ごはん	人参、キャベツ、豆苗 もやし、玉ねぎ、大根 チンゲン菜、りんご	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★りんごのパウンドケーキ みかん缶
12 26	水	鶏のパン粉焼き フレンチサラダ きのこスープ	鶏もも 粉チーズ カニカマ	ごはん	キャベツ、人参 レタス、もやし、玉ねぎ しめじ、えのき、柿	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク 柿 パウムクーヘン
13 29	木 土	肉じゃが 酢の物 ふりかけ	豚もも ちくわ わかめ	ごはん じゃがいも 里芋	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、オレンジ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク 13日★里芋の唐揚げ 29日オレンジ
14 28	金	白身魚のカレーチーズ焼き コールスロー ミネストローネ	白身魚 チーズ ロースハム	パン ごはん じゃがいも	人参、キャベツ、コーン 玉ねぎ、トマト	パン 	牛乳 白い風船	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
22 31	土 月	プルコギ丼 わかめスープ	豚もも わかめ	ごはん 里芋	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、もやし 大根、オレンジ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 22日オレンジ 31日★里芋の唐揚げ
15	土	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 バナナ ぼたぼた焼き

誕生会 27日(木)
 ○揚げぎょうざ
 ○チャーハン
 ○チンゲン菜のごま和え
 ○中華スープ
 ・牛乳
 ・かぼちゃプリン

10月旬の食材
 さつまいも、かぼちゃ
 さといも、人参
 えのき、エリンギ
 しいたけ、チンゲン菜
 柿、りんご
 梨、さば

体調不良のときの食事
 10月になりました。給食室では秋の食材を豊富に使ったメニューを入れています。
 季節の変わり目、子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときにはいつもの食事ではなく症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。
 ・下痢…刺激のない消化の良いもの。
 ・便秘…食物繊維の多い食事をし水分補給と運動を心がけましょう。





10月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年 9月30日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食	
3 ・ 17	月	キャベツスープ 10倍粥	ささ身と人参の煮つぶし キャベツの塩もみ 7倍粥	具だくさんあんかけ 野菜のココロサラダ 全粥	チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ	きゅうりと人参の 混ぜご飯 りんご	
4 ・ 18	火	玉ねぎペースト 10倍粥	白身魚のほぐし焼き 玉ねぎのすりおろし 7倍粥	白身魚のソテー 野菜の酢の物 全粥	鮭のちゃんちゃん焼き 納豆のカラフル和え すまし汁	(完) ハッシュドポテト 納豆サラダ オレンジ	
5 ・ 19	水	にんじんスープ 10倍粥	とろとろ柔らかうどん 人参とキャベツの刻み和え 7倍粥	鶏肉煮込みうどん もやしのナムル 全粥	ちゃんぽん ひじきサラダ	野菜のだし煮 バナナ	
6 ・ 20	木	オニオンスープ 10倍粥	野菜のトロトロ煮 玉ねぎサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜のうま煮 シャキシャキサラダ 全粥	キーマカレー 厚揚げとかにかまの マヨ和え	(完) チーズケーキ 雑炊 りんご	
7 ・ 21	金	みそ汁のうわずみ 10倍粥	白身魚のふわふわ焼き 豆腐の味噌汁 7倍粥	白身魚のしょうゆ焼き 具だくさん味噌汁 全粥	さつま揚げ ゆかり和え さつまいもの味噌汁	(完) サンドイッチ スティックパン バナナ	
8 ・ 24	土 月	白菜ペースト 10倍粥	ささ身と野菜のほくほく煮 刻みにんじん 7倍粥	鶏と野菜のクリーム煮 にんじんきんぴら 全粥	春雨と肉団子の中華煮 もやしとちくわのナムル	にゅうめん オレンジ	
11 ・ 25	火	大根スープ 10倍粥	魚のやわらか煮 入り豆腐 7倍粥	白身魚のかば焼き にんじん白和え 全粥	サバの甘辛揚げ 塩昆布和え 豆腐の味噌汁	(完) りんごの バウンドケーキ りんごのコンポート	
12 ・ 26	水	キャベツペースト 10倍粥	ささ身の人参ソースがけ レタスと玉ねぎのスープ 7倍粥	鶏のグリーン野菜添え 彩りスープ 全粥	鶏の変わり焼き フレンチサラダ きのこスープ	人参のクリーム煮 バナナ	
13 ・ 29	木 土	じゃが芋の裏ごし 10倍粥	ささ身とキャベツ和え じゃが芋ポタージュ 7倍粥	鶏肉と野菜のみそ煮 わかめともやしの和え物 全粥	肉じゃが 酢の物 ふりかけ	13 (完) 里芋の唐揚げ 煮込みうどん オレンジ	
14 ・ 28	金	ニンジンペースト 10倍粥	魚と野菜のくず煮 野菜スープ 7倍粥	白身魚と人参のソテー 人参とキャベツのスープ 全粥	白身魚の カレーチーズ焼き コールスロー ミネストローネ	(完) おにぎり パンがゆ りんご	
22 ・ 31	土 月	大根ペースト 10倍粥	ささ身と人参の煮つぶし 大根とキャベツの味噌汁 7倍粥	ささ身のおろし煮 野菜のみそ汁 全粥	プルコギ丼 わかめスープ	31 (完) 里芋の唐揚げ 野菜入りおじゃ オレンジ	
27	木	チンゲン菜スープ 10倍粥	白身魚と野菜のさっぱり煮 キャベツのサラダ 7倍粥	白身魚のもみじおろし グリーンスープ 全粥	揚げ餃子・チャーハン チンゲン菜のごま和え 中華スープ	(完) かぼちゃプリン かぼちゃお焼き オレンジ	
15	土	愛情弁当の日 (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)					赤ちゃんせんべい バナナ



〈食材の形態〉 お子さんの発達に合わせて、食材の固さ・大きさを調整しながらすすめます。

初期 → 野菜はやわらかくなるまでゆで、ポタージュのようになめらかにし、
のどを通りやすい状態にします。 (固さの目安：ヨーグルト→マヨネーズ)

取り込みの様子を見て少しずつ水分を減らしていく

中期 → 親指と人差し指でつまむと力を入れなくても楽につぶせる
フワフワ状にします。 (固さの目安：豆腐)

後期 → 指でつまみ軽く力を入れるとつぶれる固さで、食材によって粗みじん切りや
薄切りなど食べやすい形にします。 (固さの目安：バナナ)