



# 10月給食献立

たがみ台保育園

R6.9.30 発行

| 日        | 曜      | 献立名                                     | 副食材料名                       |                       |   | 未満児     |                       | 3時のおやつ                      |
|----------|--------|---|-----------------------------|-----------------------|---|---------|-----------------------|-----------------------------|
|          |        |   | 赤<br>血や肉になる<br>食品           | 黄<br>熱や力になる<br>食品     | 緑<br>体の調子を整える食品                                       | 主食      | 特別食                   |                             |
| 1<br>15  | 火      | 白身フライ<br>フレンチサラダ<br>ココロスープ              | 白身魚<br>卵、ハム                 | 薄力粉<br>じゃがいも<br>ごはん   | 人参、キャベツ、もやし<br>チンゲン菜、玉ねぎ<br>白菜、オレンジ                   | ごはん<br> | 牛乳<br>ベジたべる           | スキムミルク<br>オレンジ<br>雪の宿       |
| 2<br>28  | 水<br>月 | 肉うどん<br>わかめの酢の物                         | 豚もも、わかめ<br>かにかま<br>たまご、ちくわ  | 薄力粉<br>うどん<br>ごはん     | しょうが、玉ねぎ<br>大根、ねぎ、人参<br>キャベツ、もやし                      | ごはん<br> | 牛乳<br>ビスケット           | スキムミルク<br>★ちくわの磯辺揚げ<br>みかん缶 |
| 3<br>24  | 木      | ミートボール<br>さつまいもの甘煮<br>ブロッコリー<br>きのこのスープ | 豚ミンチ<br>鶏ミンチ<br>豆腐、         | さつまいも<br>ごはん          | ブロッコリー、人参<br>玉ねぎ、しめじ、えのき<br>キャベツ、バナナ                  | ごはん<br> | 牛乳<br>さやえんどう          | スキムミルク<br>バナナ<br>ムーンライトクッキー |
| 4<br>18  | 金      | さばのみそ煮<br>キャベツの和え物<br>すまし汁              | さば<br>ハム<br>卵               | ごはん                   | キャベツ、もやし、豆苗<br>人参、玉ねぎ、えのき<br>大根、小松菜                   | ごはん<br> | 牛乳<br>シガービス           | スキムミルク<br>★ふくれ菓子<br>パイン缶    |
| 5<br>29  | 土<br>火 | かぼちゃのシチュー<br>ちくわと人参のサラダ                 | 鶏むね<br>鶏もも<br>ちくわ           | ごはん                   | 人参、玉ねぎ、かぼちゃ<br>ブロッコリー、水菜<br>キャベツ、もやし                  | ごはん<br> | 牛乳<br>白い風船            | 牛乳<br>りんご<br>ココアクッキー        |
| 7<br>21  | 月      | 豚肉と秋野菜の中華煮<br>もやしのナムル                   | 豚もも<br>ちくわ<br>卵、ベーコン        | ごはん                   | 人参、玉ねぎ、れんこん<br>ごぼう、えのき、もやし<br>キャベツ、チンゲン菜<br>しめじ、ほうれん草 | ごはん<br> | 牛乳<br>アスパラガス<br>ビスケット | スキムミルク<br>★キッシュ<br>もも缶      |
| 8<br>22  | 火      | さつまあげ<br>チンゲン菜のサラダ<br>豆腐のみそ汁            | すり身<br>豆腐、ひじき<br>卵          | ごはん                   | 玉ねぎ、チンゲン菜<br>人参、もやし、キャベツ<br>大根、小ねぎ、バナナ                | ごはん<br> | 牛乳<br>ベジたべる           | スキムミルク<br>バナナ<br>黒棒         |
| 9<br>23  | 水      | ウィンナーカレー<br>れんこんのサラダ                    | 鶏もも<br>鶏むね<br>卵、ウィンナー       | ごはん<br>じゃがいも          | 人参、玉ねぎ<br>れんこん、ごぼう<br>キャベツ、もやし、豆苗                     | ごはん<br> | 牛乳<br>ビスケット           | スキムミルク<br>柿<br>厚切りバウムクーヘン   |
| 11<br>25 | 金      | 鮭のマヨチーズ焼き<br>人参と卵のサラダ<br>オニオンスープ        | 鮭<br>卵<br>豚ミンチ              | ロールパン<br>ごはん<br>じゃがいも | 人参、キャベツ、もやし<br>玉ねぎ、白菜、小松菜                             | パン<br>  | 牛乳<br>さやえんどう          | ほうじ茶<br>★おにぎり<br>たくあん       |
| 12<br>26 | 土      | 鶏と野菜の中華炒め<br>卵スープ<br>ふりかけ               | 鶏もも<br>鶏むね<br>卵、わかめ         | ごはん                   | 人参、ごぼう、大根<br>玉ねぎ、もやし、小松菜                              | ごはん<br> | 牛乳<br>シガービス           | 牛乳<br>りんご<br>ぼたぼた焼          |
| 16<br>30 | 水      | 高野豆腐の肉巻き<br>ゆかり和え<br>さつま汁               | 豚ロース<br>かにかま<br>鶏もも<br>高野豆腐 | ごはん<br>さつまいも          | 人参、キャベツ<br>豆苗、もやし、大根<br>ごぼう、小ねぎ、キウイ                   | ごはん<br> | 牛乳<br>アスパラガス<br>ビスケット | スキムミルク<br>キウイ<br>オレオ        |
| 17<br>31 | 木      | かに玉あんかけ丼<br>ベーコンサラダ                     | 豚もも<br>かにかま<br>卵、ベーコン       | ごはん                   | 人参、玉ねぎ、キャベツ<br>もやし、えのき、豆苗                             | ごはん<br> | 牛乳<br>さやえんどう          | スキムミルク<br>★ココアムース<br>ウエハース  |
| 19       | 土      | <b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。     |                             |                       |   |         | 牛乳<br>ビスケット           | 牛乳<br>りんご<br>おにぎりせんべい       |

10日(木)

- とんかつ ○キャベツの千切り
- 白菜のみそ汁
- きのこの炊き込みご飯
- ★牛乳 ★みかん缶
- ★パンブキンマドレーヌ

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ランチルームの様子…

ランチルームに行くと、「今日のごはん何?」「なんて名前のお魚?」などの質問が多くなりました。食に関して興味を持つ子どもたちや苦手な食材にチャレンジする姿もたくさん見受けられるようになり嬉しく思います。今後も旬の食材を使用した、給食の提供に努めていきたいと思ひます。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



# 10月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和6年9月30日 発行

|          |        | 中期食（7～8か月）  | 後期食（9～11か月）                              | 午後食         |
|----------|--------|---|--|-------------|
| 1<br>15  | 火      | 白身魚の炒め煮<br>にんじんのポタージュ<br>7倍粥                                  | 魚のキャロットソースがけ<br>マッシュポテト<br>コロコロスープ 全粥    | オレンジ<br>ミルク |
| 2<br>28  | 水<br>月 | あっさりうどん<br>大根のすりおろし<br>7倍粥                                    | 鶏うどん<br>大根の和え物<br>全粥                     | りんご<br>ミルク  |
| 3<br>24  | 木      | 鶏ささみの温野菜のせ<br>キャベツの柔らかスープ<br>7倍粥                              | ささみボール<br>さつまいもの甘煮・ブロッコリー<br>キャベツのスープ 全粥 | バナナ<br>ミルク  |
| 4<br>18  | 金      | 白身魚のくずし煮<br>キャベツの刻み和え<br>7倍粥                                  | 白身魚の味噌煮<br>キャベツの和え物<br>すまし汁 全粥           | オレンジ<br>ミルク |
| 5<br>29  | 土<br>火 | かぼちゃのとろとろ煮<br>二色サラダ<br>7倍粥                                    | かぼちゃのだし煮<br>水菜のサラダ 全粥                    | りんご<br>ミルク  |
| 7<br>21  | 月      | ささみと野菜のだし煮<br>もやしの粗つぶし<br>7倍粥                                 | 鶏肉と秋野菜の煮もの<br>もやしのナムル 全粥                 | オレンジ<br>ミルク |
| 8<br>22  | 火      | 白身魚のふわふわ焼き<br>野菜のとろみ汁<br>7倍粥                                  | さつまあげ風<br>チンゲン菜のお浸し<br>豆腐の味噌汁 全粥         | バナナ<br>ミルク  |
| 9<br>23  | 水      | 野菜あんかけ丼<br>しっとりポテト  | 野菜リゾット<br>ポテトサラダ 全粥                      | りんご<br>ミルク  |
| 11<br>25 | 金      | とろとろささ身と野菜の煮物<br>白菜のすりつぶし<br>7倍粥                              | 鮭のソースがけ<br>白菜のサラダ<br>オニオンスープ 全粥          | オレンジ<br>ミルク |
| 12<br>26 | 土      | ささみの柔らか丼<br>紅白サラダ   | 鶏と野菜の炒め物<br>人参と大根のスープ 全粥                 | りんご<br>ミルク  |
| 16<br>30 | 火      | ささみのみそソースがけ<br>さつまいものスープ<br>7倍粥                               | ささみの照り焼き<br>茶巾さつまいも<br>もやしの味噌汁 全粥        | バナナ<br>ミルク  |
| 17<br>31 | 木      | ささ身のとろとろ雑炊<br>豆苗の刻みサラダ  | ささみのあんかけ丼<br>豆苗のサラダ 全粥                   | オレンジ<br>ミルク |
| 10       | 木      | 鶏肉のほぐし焼き<br>キャベツのくたくた煮<br>7倍粥                                 | 鶏肉のしょうゆ焼き<br>キャベツの千切り<br>白菜の味噌汁 全粥       | バナナ<br>ミルク  |
| 19       | 土      | <b>愛情弁当の日</b><br>(主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい<br>大きさや量を調整してください。) |  | りんご<br>ミルク  |

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★

## 便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。

