



給食だより



平成30年 10月
栄養士 照屋恵美

実りの秋、味覚の秋がやってきました。食欲が増す今の時期がチャンス！！



～苦手な野菜にチャレンジしてみたいかですか！？～

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになっていくといいですね。

●野菜を食べやすくするちょっとした工夫●



1. 新鮮で旬のものを選ぶ。旬の野菜は、水分、甘味が強くおいしくいただけます。
2. 食べなれた味付けにする。子供の好きな味付けだと、苦手な野菜も食べてくれますよ。
3. 食べている姿を見せる。周囲の大人がおいしく食べている姿をみると食べてみようかな～という気持ちになりますよ😊
4. 食べなくても食卓に出す。頻度に目にするにより、見慣れ、受け入れるようになります。

※根気がいりますが、食べないからあげない、出さないのではなく、一口ずつ、少しずつ食べることによって苦手を克服する自信につながります。子どもたちのためにもめげずにトライしていきましょう！



10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。

「10と10」を横に倒すと眉毛と目の形に見える事から10月10日が選ばれました。

「目の健康を守る動きをする栄養素」ビタミンAについてのお話です。

ビタミンAの働きは・・・目・鼻・のど気管支などの粘膜を強くし細菌やウイルスに対する抵抗力を高め、体の皮膚を丈夫にします。

ビタミンAが不足すると・・・視力が衰える。風邪をひきやすくなる。体の皮膚が弱くなる。

ビタミンAを含む食品は・・・緑黄色野菜と呼ばれる色の濃い野菜
(人参・ほうれん草・小松菜・にら)
レバーやうなぎ・牛乳やチーズ・卵黄など



※野菜に含まれるカロチンはビタミンAの働きをしますが、そのためには油と一緒に摂る必要があります。(ほうれん草のソテーや人参入り野菜炒めなど)

目の健康を守るためには、目に良い食べ物を食べる他にも、テレビゲームやスマートフォン等は時間を決めて、なるべく、外で元気に遊ぶ事も大切です。

沖縄料理の“人参しりしり”は

人参をたっぷり使って油で炒め、卵でとじるので食べやすいし、目にも良いメニューですよ～

平成30年



10月幼児食予定献立表



育心保育園

日曜日	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 月	ご飯 鶏肉とピーマンのカレー炒め 果物 スパサダ 大根のみそ汁	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ ハム 牛乳	白米 パン 人参 ピーマン もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ 果物
2 火	コーンごはん うじら豆腐 果物 クーブイリチー 冬瓜のみそ汁	ヤクルトヨーグルト ビスケット	魚のすり身 木綿豆腐 昆布 卵 ひじき ツキアゲ ヨーグルト	白米 こんにやく ビスケット 人参 グリンピース 人参 なら コーン 冬瓜 ねぎ 果物
3 水	ご飯 サバのゆかり焼き 果物 人参しりしり ゆし豆腐	アガラサー 牛乳	さば ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	白米 ブロッコリー 人参 なら 玉ねぎ ねぎ 果物
4 木	五目うどん 胡瓜のおかかあえ 果物 チーズちくわ揚げ	いなり寿司 お茶	豚肉 ちくわ 卵 チーズ いなりあげ	白米 うどん キャベツ なら もやし 人参 胡瓜 果物 椎茸
5 金	タコライス 南瓜の煮物 果物 コンソメスープ	大学芋 牛乳	合挽き チーズ 牛乳	白米 さつま芋 玉ねぎ 人参 トマト レタス ピーマン 南瓜 果物 パセリ
6 土	炊き込みご飯 小松菜の和え物 果物 豚汁	はちやくみ チーズ 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳 ちくわ 豚肉 チーズ	白米 はちやくみ こんにやく 人参 なら 小松菜 大根 ねぎ 果物
9 火	シンデレラカレー 野菜サラダ 果物 卵スープ	チョコチップ スコーン 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	白米 じゃが芋 チョコチップ 人参 玉ねぎ 南瓜 グリンピース レタス ねぎ 胡瓜 赤ピーマン 果物
10 水	ご飯 白身魚甘酢あんかけ 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	コーンフレーク レーズン 牛乳	シーラ 卵 ワカメ 卵 牛乳	白米 コーンフレーク マカロニ 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 果物 冬瓜
11 木	芋ご飯 魚の西京焼 果物 切干大根イリチー すまし汁	アメリカンドック 牛乳	メカジキ 豚肉 昆布 アーサー 卵 厚揚げ ウインナー 牛乳	白米 こんにやく さつま芋 トマト 切干大根 なら 人参 えのき ねぎ 果物
12 金	ゆかりご飯 具だくさん汁 果物 野菜かきあげ もずく酢	ヨーグルト パンケーキ 牛乳	三枚肉 卵 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト もずく	白米 さつま芋 冬瓜 人参 小松菜 玉ねぎ 胡瓜 果物
13 土	ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 和え物 白菜みそ汁	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 ハム チーズ 牛乳	白米 ビスコ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 白菜 しめじ ねぎ 果物
15 月	チャーハン ミートボール 果物 ブロッコリーのおかかあえ レタススープ	さつま芋の ハニーバター 牛乳	ベーコン 豚ミンチ 卵 牛乳 カニ棒	白米 さつま芋 玉ねぎ なら もやし ほうれん草 レタス ねぎ 牛乳
16 火	あわご飯 カレーコロッケ もやし炒め ヨーグルトあえ ゆし豆腐	ちんびん 牛乳	合挽き ヨーグルト ベーコン 牛乳 ゆし豆腐	白米 あわ じゃが芋 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー コーン もやし ネギ 果物
17 水	《沖縄そばの日》 三枚肉そば 和え物 果物 ジーマーミー豆腐	きのおこわ お茶	三枚肉 かまぼこ 鶏肉 カニ棒	沖縄そば 白米 もち米 ジーマーミー豆腐 ねぎ 胡瓜 キャベツ しめじ 椎茸 なら 果物
18 木	親子丼 大根サラダ 果物 豆腐のみそ汁	プリン クラッカー	鶏肉 卵 ツナ缶 絹豆腐 プリン	白米 クラッカー 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 しそ 小松菜 果物
19 金	お弁当	もちもちどら焼き 牛乳		
20 土	焼きそば 和え物 果物 みそ汁	ココアワッフル 牛乳	豚肉 ツナ缶 ワカメ 木綿豆腐 牛乳	中華麺 ワッフル 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 胡瓜 長ネギ 果物
12 月	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 ごぼうサラダ すまし汁	バナナドーナツ 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 卵 ワカメ 牛乳	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 胡瓜 大根 ねぎ 果物
23 火	玄米ご飯 キスの天ぷら 果物 しゃぶしゃぶサラダ 厚揚げのみそ汁	チーズサブレ 牛乳	キス 卵 豚肉 厚揚げ 粉チーズ 牛乳	白米 玄米 レタス 胡瓜 白菜 ねぎ 赤ピーマン 果物 ごぼう
24 水	ご飯 照り焼きチキン 果物 ひじき炒め すまし汁	ソーメン チャンプルー	鶏肉 ひじき ツキアゲ ワカメ ツナ缶	白米 ソーメン こんにやく コーン 人参 なら ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 果物
25 木	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ジャーマンポテト なめこ汁	かるかん 牛乳	鮭 ベーコン 卵 小倉あん 牛乳	白米 じゃが芋 山芋 ブロッコリー 玉葱 パセリ なめこ えのき ねぎ 果物
26 金	ご飯 ハンバーグ 果物 もやしの和え物 小松菜みそ汁	パースディケーキ 牛乳	合挽き ツナ缶 牛乳	白米 ケーキ 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし 赤ピーマン ブロッコリー 果物 小松菜
27 土	ご飯 肉じゃが 果物 トマトサラダ ワカメのみそ汁	カップケーキ 牛乳	豚肉 ワカメ 牛乳	白米 じゃが芋 こんにやく カップケーキ 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 コーン 果物 グリンピース 長ネギ
29 月	スパゲティナポリタン 果物 ビーンズサラダ 卵スープ	シラス青菜 おにぎり 牛乳	ウインナー 大豆 キドニービーンズ 卵	スパゲティ 白米 ピーマン 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 かいわれ 果物 からし菜
30 火	ご飯 魚のカレー揚げ 果物 麩チャンプルー もずくのみそ汁	くずもち 牛乳	白身魚 卵 豚肉 もずく 牛乳	白米 車麩 芋くず コーン キャベツ 人参 もやし なら 長ネギ 果物
31 水	パン ホワイトシチュー ポイルウインナー ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ	ハローウイン パンブキンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳 ヨーグルト	パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 果物 グリンピース 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 10月8日は体育の日でお休みです。



10月離乳食予定献立表



育心保育園

平成30年

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 大根スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶしパサラダ 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 スパサラダ 大根のみそ汁	ジャムパン
2 火	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 野菜ペースト 冬瓜スープ	全粥 豆腐のつぶし煮 果物 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 豆腐の煮物 果物 野菜の煮物 冬瓜のみそ汁	ヨーグルト
3 水	つぶし粥 魚の野菜煮すり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の野菜煮 果物 人参しりしり煮 ゆし豆腐	蒸しパン
4 木	つぶし粥 胡瓜のおろしあえ 果汁 野菜ペースト すまし汁	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 胡瓜おろしあえ つぶしうどん汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 胡瓜の和え物 果物 うどん汁	おじや
5 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 オニオンスープ	ふかし芋
6 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜のおろしあえ 大根スープ	全粥 ササミのつぶし煮 果物 小松菜のおろし和え 大根のすまし汁	軟飯 ササミの煮物 果物 小松菜の和え物 大根のすまし汁	ビスケット チーズ
9 火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶし野菜の煮物 果物 つぶし野菜サラダ オニオンスープ	軟飯 野菜の煮物 果物 野菜サラダ オニオンスープ	おじや
10 水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 マカロニの煮物 冬瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	コーン フレーク
11 木	つぶし粥 さつま芋マッシュ 果汁 魚のトマト煮すり流し すましスープ	芋全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根つぶし煮 すまし汁	芋軟飯 魚のトマト煮 果物 切干大根イリチー煮 すまし汁	南瓜 おやき
12 金	つぶし粥 野菜スープ 果汁 野菜ペースト おろし胡瓜あえ	全粥 鶏汁 果物 野菜の煮物 つぶし胡瓜あえ	軟飯 鶏汁 果物 野菜の煮物 胡瓜の和え物	ヨーグルト パンケーキ
13 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 白菜みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 白菜みそ汁	ビスケット チーズ
15 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーペースト すましスープ	全粥 ササミのつぶし野菜煮 果物 ブロッコリーつぶしあえ レタススープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 ブロッコリーのおかかあえ レタススープ	ふかし芋
16 火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参マッシュ 野菜スープ	全粥 じゃが芋煮物 果物 つぶし野菜煮 ゆし豆腐	軟飯 じゃが芋の煮物 果物 野菜の柔らか煮 ゆし豆腐	ちんびん
17 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツの和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 キャベツのつぶし和え うどん汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 うどん汁	きのこ おこわ
18 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 大根つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 大根サラダ 豆腐のすまし汁	ヨーグルト
19 金	   お 弁 当 会   			
20 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 みそ汁	ふかし芋
22 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 大根スープ	全粥 マーボー豆腐 果物 胡瓜のおろし和え すまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	バナナ パンケーキ
23 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 サラダマッシュ 白菜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶしサラダ みそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 サラダ みそ汁	チーズ パンケーキ
24 水	つぶし粥 ブロッコリーペースト 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 人参炒め煮 冬瓜のすまし汁	にゅーめん
25 木	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 じゃが芋ペースト すましスープ	全粥 鮭の野菜つぶし煮 果物 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁	軟飯 鮭の野菜煮 果物 じゃが芋の煮物 みそ汁	小倉 パンケーキ
26 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 野菜スープ	全粥 ササミの野菜煮 果物 つぶしもやしの和え物 みそ汁	軟飯 ササミの野菜煮 果物 もやしの和え物 みそ汁	フルーツ パンケーキ
27 土	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ 野菜スープ	全粥 つぶし肉じゃが 果物 つぶしトマトサラダ 野菜スープ	軟飯 肉じゃが 果物 トマトサラダ 野菜スープ	ビスケット レーズン
29 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶし豆サラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 豆サラダ オニオンスープ	しらす おにぎり
30 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 麩チャンプルーつぶし煮 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 麩チャンプルー もずくのみそ汁	じゃが芋 おやき
31 水	つぶし粥 ホワイトシチューマッシュ 果汁 ブロッコリーペースト 野菜スープ	全粥 ホワイトつぶしシチュー すまし汁 ヨーグルトあえ つぶしブロッコリーサラダ	軟飯 ホワイトシチュー すまし汁 ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ	南瓜おやき

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※ 10月8日は体育の日でお休みです。

