# 令和4年 10月　幼児食　予定献立表

きりん保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | きいろの食品<br>(力や熱となる) | あかの食品<br>(血や肉となる) | みどりの食品<br>(体の調子を整える) | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | チキンカレー<br>甘酢漬け<br>絹ごしのすまし汁<br>りんご | マシュマロ胡麻菓子<br>ミルク | 米　じゃが芋<br>オートミール　ごま<br>マシュマロ<br>コーンフレーク | 鶏むね肉　鶏もも肉<br>絹ごし豆腐　わかめ<br>かつお節　ミルク | 生姜　人参　セロリー<br>玉葱　りんご　胡瓜<br>グリンピース<br>キャベツ　赤ピーマン | カレーに汁物や<br>副菜をプラスして<br>落ち着いて食べられる<br>ようにしました。 |
| 4 | 火 | 雑穀御飯<br>魚のニラ天ぷら<br>ひじき煮<br>大根の味噌汁<br>バナナ | ぜんざい<br>チーズ | 米　もちきび　押麦<br>小麦粉　黒糖<br>さつま芋 | 白身魚　卵　ひじき<br>豚肉　かつお節<br>煮干し　金時豆<br>プロセスチーズ | にら　糸こんにゃく<br>玉葱　人参　大根<br>ねぎ　バナナ | 天ぷら衣にニラを<br>加えると香ばしく<br>良い香りに・・・ |
| 5 | 水 | タコライス<br>煮ころがし<br>ほうれん草のすまし汁<br>グレープフルーツ | 麩ムー麩ムー<br>ミルク | 米　じゃが芋　車ふ<br>生クリーム | 合挽き肉　チーズ<br>かつお節　ミルク<br>スキムミルク | にんにく　玉葱<br>トマト缶　レタス<br>トマト　ほうれん草<br>グレープフルーツ | 麩チャンプルーに<br>使う車麩に甘味を<br>つけてオーブンで<br>焼いたサクサク<br>おやつです!(^^)! |
| 6 | 木 | 発芽玄米雑穀御飯<br>ぎせい豆腐<br>千切りイリチー<br>茄子のみそ汁<br>りんご | 黒胡麻黒糖<br>ちんすこう<br>ミルク | 米　発芽玄米　押麦<br>もちきび　黒糖<br>黒ごま　小麦粉 | 沖縄豆腐　鶏挽き肉<br>あおのり粉　卵<br>刻み昆布　豚肉<br>かつお節　煮干し<br>ミルク | 人参　乾しいたけ<br>切干し大根　にら<br>茄子　玉葱　りんご | 乾燥野菜は<br>栄養満点です！<br>お家でも作って<br>みてね！ |
| 7 | 金 | 雑穀御飯<br>豚肉とレバーの焼肉<br>大根としその酢の物<br>じゃが芋と油揚げの味噌汁<br>梨 | そうめんいりちゃー<br>ミルク | 米　もちきび　押麦<br>じゃが芋　そうめん | 豚レバー　豚肉<br>しらす干し　油揚げ<br>煮干し　かつお節<br>ツナ缶　ミルク | 玉葱　人参　ピーマン<br>茄子　大根　青しそ<br>ねぎ　梨 | 豚肉と豚レバーを<br>使った焼肉です。<br>ボリュウムがあり<br>パンチのきいた料理<br>です。 |
| 8 | 土 | ポークケチャップライス<br>豆腐のみそ汁<br>プルーン | パン<br>ミルク | 米　パン | 豚肉　沖縄豆腐<br>わかめ　かつお節<br>煮干し　ミルク | にんにく　玉葱<br>マッシュルーム缶<br>グリンピース<br>キャベツ　プルーン | 夕食は魚料理で<br>お願いします！<br>魚の照焼きは<br>簡単で子供に人気<br>がありますよ！ |
| 11 | 火 | もずく丼<br>パインと大根の卸し和え<br>さつま芋と青菜の味噌汁<br>梨 | 野菜のかき揚げ<br>ミルク | 米　さつま芋<br>小麦粉 | おきなわもずく<br>豚挽き肉　卵<br>かつお節　煮干し<br>ウインナー　ミルク | ピーマン　赤ピーマン<br>大根　パイン缶　梨<br>パクチョイ　しめじ<br>人参　玉葱　南瓜<br>にら | もずくは食物繊維が<br>豊富で整腸作用が<br>あります！ |
| 12 | 水 | 鶏ときのこの炊き込み御飯<br>豆腐と青のり厚焼き卵<br>胡瓜とトマトの酢の物<br>里芋のみそ汁<br>りんご | まんじゅう<br>ミルク | 米　白ごま　里芋<br>まんじゅう | 鶏もも肉　油揚げ<br>沖縄豆腐　卵<br>ツナ缶　あおのり粉<br>わかめ　かつお節<br>煮干し　ミルク | 乾しいたけ　舞茸<br>しめじ　えのき　人参<br>胡瓜　トマト　玉葱<br>りんご | きのこたっぷりの<br>炊きこみごはんで<br>秋を召し上がれ。 |
| 13 | 木 | マーボー豆腐丼<br>野菜のナムル<br>コーンと卵のスープ<br>グレープフルーツ | シリアルヨーグルト | 米　すりごま<br>はちみつ<br>コーンフレーク<br>グラノーラ | 豚挽き肉　沖縄豆腐<br>卵　かつお節<br>プレーンヨーグルト | にんにく　玉葱　人参<br>乾しいたけ　ねぎ<br>大根　胡瓜　コーン缶<br>パセリ<br>グレープフルーツ | たくさんの具材を<br>使った麻婆豆腐は<br>あじくーたー。<br>栄養たっぷりです。 |
| 14 | 金 | 雑穀御飯<br>さばの味噌焼き<br>乾物野菜の炒め和え<br>ふのすまし汁<br>柿 | ホットケーキ<br>ミルク | 米　もちきび　押麦<br>春雨　ふ　はちみつ<br>ホットケーキミックス | さば　白身魚　卵<br>ひじき　豚肉<br>かつお節　ミルク | 生姜　乾かんぴょう<br>乾しいたけ　人参<br>ピーマン　えのき<br>ねぎ　柿 | 複数の乾物野菜を<br>混ぜて調理した後<br>お酢を使って味を<br>仕上げました。 |
| 15 | 土 | 雑穀御飯<br>炒り豆腐<br>きゃべつとわかめの味噌汁<br>青切みかん | ウエハース<br>バナナ<br>ミルク | 米　もちきび　押麦<br>ウエハース | 豚肉　沖縄豆腐　卵<br>わかめ　かつお節<br>煮干し　ミルク | 人参　乾しいたけ<br>枝豆　キャベツ<br>青切みかん　バナナ | 炒り豆腐とはいわゆる<br>豆腐いりちー。<br>本土で良く食べられて<br>いるお惣菜です。 |
| 17 | 月 | 沖縄そば<br>ほうれん草の白和え<br>青切みかん | パン<br>麦茶 | 沖縄そばの麺<br>パン | 豚三枚肉　ツナ缶<br>かまぼこ　豆腐<br>かつお節 | 玉葱　人参　ねぎ<br>ほうれん草<br>青切みかん | 今日は沖縄そばの日<br>沖縄県民みんな<br>大好きです！ |

＊朝の補食は３歳未満児のみです。
＊材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

# 令和4年 10月　幼児食　予定献立表

きりん保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | きいろの食品<br>（力や熱となる） | あかの食品<br>（血や肉となる） | みどりの食品<br>（体の調子を整える） | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 火 | 雑穀御飯<br>魚のきのこバターソース<br>南瓜のそぼろ炒め<br>大根のみそ汁<br>プルーン | サラダサンド<br>ぶどうジュース | 米　もちきび　押麦<br>小麦粉　マヨネーズ<br>胚芽ロールパン | 白身魚　鶏挽き肉<br>わかめ　かつお節<br>煮干し　ささみ | 玉葱　にんにく<br>えのき　舞茸　南瓜<br>生姜　大根　ねぎ<br>プルーン　キャベツ<br>胡瓜　ぶどうジュース | サラダサンドは<br>チキンもお野菜も<br>入っていて朝食<br>にもおすすめです |
| 19 | 水 | 雑穀御飯<br>チキンのケチャップ煮<br>キャベツ炒め<br>ほうれん草のみそ汁<br>グレープフルーツ | お芋の蒸しケーキ<br>ミルク | 米　もちきび　押麦<br>さつま芋　小麦粉<br>黒ごま | 鶏もも肉　ツナ缶<br>かつお節　煮干し<br>卵　ミルク | 玉葱　にんにく　生姜<br>キャベツ　人参<br>ピーマン　ほうれん草<br>えのき<br>グレープフルーツ | さつま芋の<br>美味しい季節です<br>素朴な味の蒸し<br>ケーキ、楽しみ<br>ですね！ |
| 20 | 木 | **お弁当** | パン<br>ミルク | | | | 今日のお弁当は<br>何が入って<br>いるかな？<br>楽しみですね！ |
| 21 | 金 | さつま芋御飯<br>鮭の照焼き<br>大根イリチー<br>ごぼうのみそ汁<br>梨 | ごまクリームサンド<br>豆乳 | 米　さつま芋<br>黒ごま　食パン<br>ごまクリーム | 鮭　豚肉　油揚げ<br>かつお節　煮干し<br>調製豆乳 | 生姜　大根　人参<br>にら　ごぼう　玉葱<br>にんじん　ねぎ　梨 | さつま芋、鮭<br>大根に梨、秋は<br>美味しくて、栄養が<br>豊富な食べ物が<br>多いんですよ！ |
| 22 | 土 | 雑穀御飯<br>味付けのり<br>すき焼き風<br>わかめの味噌汁<br>オレンジ | ビスケット<br>バナナ<br>ミルク | 米　もちきび　押麦<br>ビスケット | 味付けのり　豚肉<br>沖縄豆腐　わかめ<br>煮干し　かつお節<br>ミルク | 玉葱　白菜　しいたけ<br>糸こんにゃく　ねぎ<br>オレンジ　バナナ | すきやき風は<br>お肉もお野菜も<br>たくさん入って<br>子供たちの好きな<br>甘醤油味で<br>いいですね！ |
| 24 | 月 | 雑穀御飯<br>豚肉生姜焼き<br>南瓜サラダ<br>白菜と油揚げの味噌汁<br>グレープフルーツ | 焼き芋<br>ミルク | 米　もちきび　押麦<br>マヨネーズ<br>さつま芋 | 豚肉　油揚げ<br>かつお節　煮干し<br>ミルク | 玉葱　人参　ピーマン<br>生姜　南瓜　白菜<br>ねぎ<br>グレープフルーツ | さつま芋は<br>食物繊維<br>ビタミンCを多く<br>含む食材です。 |
| 25 | 火 | 雑穀御飯<br>魚のタルタルパン粉焼き<br>からし菜麩ちゃんぷるー<br>南瓜のみそ汁<br>柿 | 揚げパン<br>豆乳 | 米　もちきび　押麦<br>マヨネーズ　パン粉<br>車ふ　コッペパン | 白身魚　ベーコン<br>かつお節　煮干し<br>卵　きな粉<br>調製豆乳 | らっきょう　からし菜<br>人参　キャベツ　南瓜<br>玉葱　ねぎ　柿 | 揚げパンは<br>リクエストの多い<br>おやつです!(^^)! |
| 26 | 水 | 秋の香りカレー<br>シークヮーサーなます<br>かき卵すまし汁<br>梨 | ヨーグルト<br>胚芽クラッカー | 米　さつま芋<br>じゃが芋　はちみつ<br>胚芽クラッカー | 豚肉　卵　かつお節<br>固形ヨーグルト | にんにく　生姜　玉葱<br>人参　生しいたけ<br>舞茸　大根　ねぎ<br>シークヮーサー　梨 | 数種類のきのこと<br>さつま芋が入った<br>カレーライス。<br>秋の味覚を感じながら<br>食べてね。 |
| 27 | 木 | 雑穀ごはん<br>鯖塩焼き<br>豆腐ちゃんぷるー<br>もずくの味噌汁<br>バナナ | お誕生ケーキ<br>ミルク | 米　雑穀ミックス<br>小麦粉　生クリーム | さば　白身魚<br>沖縄豆腐　豚肉<br>おきなわもずく<br>なると　かつお節<br>煮干し　卵　ミルク | 生姜　キャベツ　にら<br>にんじん　長葱<br>バナナ　みかん缶 | １０月生まれの<br>おともだち～<br>おめでとう<br>ございま～す |
| 28 | 金 | スパゲティーミートソース<br>コールスローサラダ（林檎）<br>南瓜コーンスープ<br>青切みかん | 味噌おにぎり<br>豆乳 | スパゲッティ　米<br>マヨネーズ<br>生クリーム | 牛挽き肉　豚挽き肉<br>プロセスチーズ<br>ツナ缶　味付けのり<br>調製豆乳 | にんにく　玉葱　南瓜<br>セロリー　人参<br>ピーマン　トマト缶<br>キャベツ　りんご<br>クリームコーン缶<br>パセリ　青切みかん | 大好きな<br>ミートスパゲティ。<br>小鉢のサラダも<br>しっかり食べてね。 |
| 29 | 土 | 鮭チャーハン<br>きのこの味噌汁<br>バナナ | パン<br>ミルク | 米　パン | 鮭　卵　かつお節<br>煮干し　ミルク | 玉葱　人参　えのき<br>グリンピース　しめじ<br>ねぎ　バナナ | 今日のチャーハンは<br>鮭チャーハン。<br>カルシュウムたっぷり<br>チャーハンです。 |
| 31 | 月 | ロールパン<br>パンプキンシチュー<br>温野菜サラダ<br>かき卵すまし汁<br>オレンジ | ふりかけおにぎり<br>ミルク | ロールパン　米<br>じゃが芋<br>ごまドレッシング | 鶏もも肉　卵<br>スキムミルク<br>かつお節<br>味付けのり　ミルク | 玉葱　人参　白菜<br>南瓜　しめじ　ねぎ<br>ブロッコリー<br>オレンジ | トリックオアトリート<br>今日はハロウィン！<br>南瓜のシチューを<br>準備しました。 |

＊朝の補食は３歳未満児のみです。
＊材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

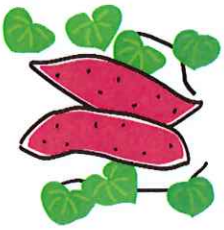
きりん保育園

# 令和４年１０月キッズだより

日中の暑さも落ち着きだいぶ過ごしやすく涼しくなってきましたね！
秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・さてどんな秋にしましょうか？
子供達が保育園の給食やおやつで秋の味覚を感じたらいいなと思います。

## １０月献立のポイント

＊１７日は沖縄そばの日です、給食でも沖縄そばを予定しています。
＊秋の食材のきのこやシークヮーサー、鮭、さつま芋、青切みかん、梨、りんご、柿、この季節に美味しい食材を取り入れてます。



## ～今月のおすすめレシピ～

### お芋の蒸しケーキ　８個　　１個 約 120kcal

| | | |
|---|---|---|
| 卵 | M1個 | ①材料を計量して室温に戻しておく。 |
| 三温糖 | ６０ｇ | ②泡立て器を使い卵と三温糖をモッタリするまでホイップして油と牛乳を混ぜる。 |
| 油 | 大さじ１ | |
| 牛乳 | ６５ｃｃ | ③さつま芋はサイコロ状にカットして水を２～３回替えてアク抜きをした後蒸す。 |
| さつま芋（正味） | １２０ｇ | |
| ＊小麦粉 | ９５ｇ | ④②に振るった＊をサックリと混ぜて耐熱可の容器に流す。 |
| ＊ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀｰ | 小さじ１強 | ⑤④に③と黒ごまをトッピングして蒸し器で２５分程蒸す。 |
| 黒ごま | 小さじ１ | ⑥竹ぐしで確認後８等分に切り分ける。 |

## 空腹が一番のごちそう

どんなに美味しい食事を作っても、空腹でなければ子供の興味は遊びに向いてしまいます。また、ちょっと苦手な献立でも空腹であれば美味しく食べる事が出来ます。子供の食事を考えるにあたっては献立だけではなく、程よい空腹状態になるよう仕向ける事が大切です。

☆空腹で食事をとるには・・・

・食事・おやつの時間を決め、戸外に出て体を動かして遊ぶ。
・のどが渇いた時は水や麦茶で！
（牛乳は決められたおやつの時に。牛乳の飲み過ぎで食事を食べられない子供も多い。）
・夕食は早目に食べましょう。
夜遅くの食事は、消化管の未発達な小さいうちは特に負担が大きく、また、就寝時間が遅くなり朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるほど生活リズムが崩れます。

☆食事のマナーやルールを教えましょう！

３歳頃になると家族や友達と会話を楽しみながら食べる事が出来る様になります。食生活の基本的なルールを教えてきちんとしたマナーで食べられるようになりたいですね。

☆家族一緒に食事する事で「心の安定」を図ります。子供の心をキャッチ出来る絶好の場。
大人が見本を見せる。（食器の持ち方、座り方、口を閉じてよく噛んで食べる、楽しく食べる）
毎日繰り返されるなかで自然に身につくよう工夫しましょう