



# 10月献立表

聖隷のお保育園 2023年10月乳児食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。今月は、さつまいも、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながらいただきたいと思います。また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。芋や豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらいいですね。

★印のついている献立について  
うさぎ/以降の献立...りす・ひよこ  
成長に合わせて献立変更しています。

◎は、かみかみメニューです。

	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	
昼食	ご飯 豚肉の味噌炒め ◎牛蒡と人参の甘辛煮 すまし汁(えのき・そうめん) キウイ お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(白菜・玉葱) りんご お茶	バターパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ キャベツの押麦スープ オレンジ 牛乳	愛媛のみかんご飯 せんざんき もやしとわかめのナムル 麦みそみそ汁 もも缶 お茶	
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 いなり寿司	牛乳 みかんゼリー	
エネルギー(kcal)	496	450	436	495	454	
蛋白質(g)	17.3	20.5	19.5	20.1	16.9	
脂質(g)	15.5	15.8	9.6	20.8	13.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.3	1.4	1.0	

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝おやつ		お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	
昼食	 スポーツの日	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ささみサラダ みそ汁(小松菜・しめじ) バナナ お茶	肉みそラーメン 大根の中華和え 大学芋 オレンジ お茶	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) キウイ お茶	<b>わんぱく ひろば</b>
おやつ		お茶 おかかチーズおにぎり	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト・ソースせんべい	牛乳 お好み焼き	
エネルギー(kcal)		422	543	502	423	
蛋白質(g)		17.7	20.2	19.4	18.3	
脂質(g)		14.0	19.8	15.4	11.8	
食塩相当量(g)		1.2	1.0	1.2	0.9	

土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	16月	17火	18水	19木	20金
朝おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶	バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶	焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・ウエハース	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 ☆カステラ/きなこパン	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ
エネルギー(kcal)	432	499	479	446	498
蛋白質(g)	16.5	21.3	17.4	18.4	17.3
脂質(g)	15.0	19.3	17.6	16.4	17.1
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.0	1.4	1.4

	23月	24火	25水	26木	27金
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 おこめせん
昼食	ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳	こぎつねうどん 金時豆煮 酢の物 オレンジ お茶	ご飯 鯖の香味焼き 納豆和え すまし汁(大根・豆腐) もも缶 お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 じゃがバター	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 スイートポテト
エネルギー(kcal)					
蛋白質(g)					
脂質(g)					
食塩相当量(g)					

	30月	31火
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 鮭フライ キャロットマリネ みそ汁(麩・白菜) りんご お茶	ハロウィンカレー ドレッシングサラダ チーズ キウイ お茶
おやつ	牛乳 バナナクレープ	牛乳 米粉のカップケーキ
エネルギー(kcal)	415	517
蛋白質(g)	16.7	16.7
脂質(g)	13.5	18.5
食塩相当量(g)	1.0	1.2

◆今月の絵本献立◆  
『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウインナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりませんが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。毎年、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★お料理で全国制覇★  
今月は愛媛県のご紹介です。愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯や、お祝いの席で食べられるせんざんき(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったおみそ汁をいただきます。おやつで提供するみかんゼリーもキラキラと輝かせて涼しげに提供したいと思います。



# 10月献立表

聖隷のお保育園 2023年10月離乳食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。今月は、さつまいも、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながらいただきたいと思います。また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。芋や豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらいいですね。

	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	
昼食	お粥 鶏肉と野菜の味噌煮 人参のスティック煮 すまし汁(えのき・そうめん) りんご お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 バナナ お茶	お粥 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリー煮 みそ汁(白菜・玉葱) りんご お茶	食パン 鶏肉だんご煮 ポテトサラダ(離乳) キャベツの押麦スープ バナナ お茶	人参粥 肉団子煮 白菜の煮浸し 麦みそみそ汁 りんご お茶	
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 たまごせんべい・ビスケット	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 磯粥	お茶 りんごゼリー	
エネルギー(kcal)	241	308	233	229	237	
蛋白質(g)	7.6	12.8	10.0	11.5	9.7	
脂質(g)	4.7	4.3	5.6	3.8	4.3	
食塩相当量(g)	0.8	0.8	0.8	0.9	0.6	

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝おやつ		お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	
昼食	 スポーツの日	食パン 鶏肉のそぼろ煮 マカロニ野菜煮 野菜スープ りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ キャベツ煮浸し みそ汁(小松菜・しめじ) バナナ お茶	肉みそにゆめん 大根煮 蒸しさつまいも バナナ お茶	お粥 白身魚の味噌煮 ビーフン煮 離乳 かきたま汁(青菜) りんご お茶	<b>わんぱく ひろば</b>
おやつ		お茶 おなか粥	お茶 ふかし芋	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 お好み焼き風	
エネルギー(kcal)		198	278	279	250	
蛋白質(g)		9.9	9.8	10.2	9.8	
脂質(g)		2.9	6.7	5.6	4.1	
食塩相当量(g)		0.9	0.8	0.6	0.5	

土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	16月	17火	18水	19木	20金
朝おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	ゆかり粥 カレイの照り煮 じゃがいもと人参煮 みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶	食パン 野菜入り肉団子 やさしいサラダ(離乳) コーンスープ バナナ お茶	お粥 蒸しカレー 煮浸し すまし汁(麩・玉葱) りんご お茶	あんかけうどん 南瓜サラダ(離乳) 豆腐煮 わかめスープ りんご お茶	お粥 鶏つくね 大根と人参煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 おなか粥	お茶 きな粉パン	お茶 チーズホットケーキ	お茶 いちご蒸しパン
エネルギー(kcal)	282	269	265	314	296
蛋白質(g)	6.8	11.8	9.7	12.6	9.8
脂質(g)	8.3	6.7	9.2	7.8	5.5
食塩相当量(g)	1.1	1.1	0.8	1.3	1.1

	23月	24火	25水	26木	27金
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 おこめせん
昼食	お粥 野菜入りバーグ 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) りんご お茶	お粥 鶏肉そぼろ煮 コールスローサラダ(離乳) みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ チキンスープ バナナ お茶	野菜うどん 豆腐の煮物 胡瓜煮 バナナ お茶	お粥 タラのしょうが煮 納豆和え すまし汁(大根・豆腐) りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 きなこ粥	お茶 ジャムサンド	お茶 さつまいも茶巾
エネルギー(kcal)	276	204	241	298	196
蛋白質(g)	12.4	9.6	13.9	11.4	10.3
脂質(g)	8.2	2.6	4.9	5.3	3.4
食塩相当量(g)	1.0	0.8	0.8	1.2	0.6

	30月	31火
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	お粥 鮭の煮つけ キャロットサラダ(離乳) みそ汁(麩・白菜) りんご お茶	お粥 野菜トマト煮 煮浸し バナナ お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 かぼちゃ蒸しパン
エネルギー(kcal)	225	257
蛋白質(g)	8.9	9.3
脂質(g)	3.0	3.1
食塩相当量(g)	1.0	0.5

◆今月の絵本献立◆  
『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウイナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりませんが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。毎年、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★お料理で全国制覇★  
今月は愛媛県のご紹介です。愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯や、お祝いの席で食べられるせんざんき(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったおみそ汁をいただきます。おやつで提供するみかんゼリーもキラキラと輝かせて涼しげに提供したいと思います。