

給食だより

2024.10

秋分の日が過ぎ、暑さも和らいできました。秋は実りの秋、食欲の秋ですね。給食でも献立に秋の味覚をたくさん取り入れていきたいと思えます。9月の中秋の名月には、幼児クラスでかぼちゃチーズまんじゅうと一緒に作りました。生地をまとめるのに苦戦しながらも、それぞれ好きな形に丸めました。自分で作ったおやつは、おいしさもひとしおです。

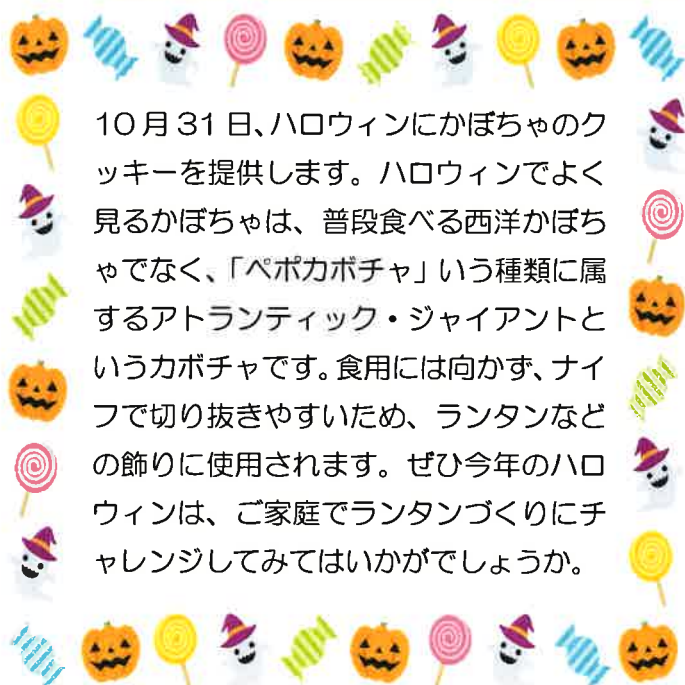
りんごの誤嚥事故にご注意を

10月はりんごを提供します。ここ近年、乳児がりんごを喉に詰まらせ、窒息してしまうという、痛ましい事故が相次いでいます。保育園では、安全に十分に配慮し、月齢に合わせた、食べやすい形状にして提供しています。事故を防ぐために、ご家庭でもりんごを食べる練習をお願いいたします。子ども側の要因には、「食べる力」と「食事の時の行動」があります。「食べる力」とは噛みくだいて、飲み込む力のことで、月齢に合わせた食物の固さを知っておくことは窒息予防に大切です。

「食事の時の行動」については、下記のことにご注意して食事中は子どもから目を離さないようにしましょう。

- ・食べることに集中させる
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
- ・一口の量を多くしない
- ・仰向けに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない
- ・口の中に食品がある時はしゃべらせない
- ・食事中にびっくりするようなことをしない

などがあげられています。また、りんごやミニトマトなどが話題になりますが、窒息しやすい



10月31日、ハロウィンにかぼちゃのクッキーを提供します。ハロウィンでよく見るかぼちゃは、普段食べる西洋かぼちゃでなく、「ペポカボチャ」という種類に属するアトランティック・ジャイアントというカボチャです。食用には向かず、ナイフで切り抜きやすいため、ランタンなどの飾りに使用されます。ぜひ今年のハロウィンは、ご家庭でランタンづくりにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

新米の季節になりました

8月までの米不足を越え、新米が出始めました。保育園のご飯も9月末から新米のこしひかりを使用し、白米と5分づきを混ぜています。ご飯は、ゆっくりと消化されるので腹持ちがよく、血糖値の上昇も抑えられます。ご家庭でも一日に一食は、米が主食の食事が取れるとよいのではないのでしょうか。



2024年10月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 29 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 キヤベツ にんじん しめじ なたね油 米みそ バター 本みりん 三温糖 レモン/ひじき とり肉 にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/さつま いも カットわかめ ねぎ 米みそ/かりんとう/ヨーグルト/ぶどう	かりんとう ヨーグルト くだもの 麦茶	じゃが芋もち くだもの 麦茶
02 16 30 水	スパゲッティー・ミートソース 16日：和風きのこスパゲッティー 大根サラダ キャロットスープ	スパゲッティー オリーブ油 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン 水煮だいず なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ/だいこん きゅうり コーン 三温糖 りんご 酢 しょうゆ ごま油/にんじん たまねぎ バター 牛乳 食塩 洋風スープ ほうれんそう /胚芽米 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/チー ス/なし/麦茶	こぎつねおにぎり チーズ くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶
03 31 木	青菜と卵のごはん じゃことじゃが芋のかき揚げ きゃべつ海苔酢和え 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび こまつな 食塩 酒 卵 砂糖 食塩 なたね油/しらす干し たまねぎ にんじん 食塩 じゃがいも あおのり 小麦粉 なたね油/キャベツ コーン 三温糖 しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油/だいこん 高野豆腐 ねぎ 米みそ/かぼちゃ 米粉 A-キグバグダ - 三温糖 なたね油 豆乳/おしゃぶりこんぶ/バナナ/牛乳	かぼちゃケーキ (31日クッキー) おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	ジャムトースト くだもの 麦茶
04 18 金	ごはん かじきの梅みそ焼き ほうれん草のおかか和え 人参フライ もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油/ほうれんそう にんじん しょうゆ かつお節/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/もやし たまねぎ 米みそ/サンドイッチパン クリームチーズ ブルーベリージャム /いもかりんとう/梨/牛乳	ジャムチーズサンド 芋けんぴ くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
05 19 土	カレーピラフ マカロニコーンサラダ ブロッコリー炒め ねぎのみそ汁	白米 ぶた肉 たまねぎ ピーマン にんじん 食塩 カレー粉 なたね油/マカロニ きゅうり にんじん コーン 食塩 マヨネーズ/ブロッコリー 食塩 なたね油/ねぎ カットわかめ 米みそ/じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり/せんべい/バナナ/牛乳	バイクドポテト 塩せんべい くだもの 牛乳	おかかおにぎり くだもの 麦茶
07 21 月	ぼたてのピラフ エリンギのフリッター コーンサラダ 豆腐のみそ汁	白米 酒 ぼたて貝柱水煮 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 洋風スープ 食塩 無塩バター/エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/とうふ たまねぎ カットわかめ 米みそ ほうれんそう/小麦粉 バナナ 干しぶどう 豆乳 A-キグバグダ - 三温糖 なたね油/にほし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/ぶどう/牛乳	バナナケーキ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	マカロニきなこ くだもの 麦茶
08 22 火	きのこチキンカレー 豆腐サラダ 卵とニラのスープ	白米 胚芽米 とり肉 しめじ マッシュルーム じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/とうふ コーン こまつな 三温糖 しょうゆ なたね油 りんご酢/卵 こんぶ ねぎ カットわかめ 食塩 洋風スープ 片栗粉 にら ごま油/食パン バター ツナ きゅうり マヨネーズ/干しぶどう/バナナ/牛乳	ツナマヨサンド レーズン くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
09 23 水	ごはん あじのかば焼き風 きゃべつ納豆和え トマト かみなり汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ きれい 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/なっとう きゃべつ しょうゆ あおのり/トマト/とうふ とり肉 だいこん じゃがいも にんじん 油あげ しめじ ごま油 ねぎ こんぶ 食塩 しょうゆ/豆乳 三温糖 片栗粉 粉黒糖 水 きなこ 三温糖/せんべい/バナナ/麦茶	豆乳くずもち 揚げせんべい くだもの 麦茶	チーズトースト くだもの 麦茶
10 24 木	夕やけごはん かぼちゃコロケ風 きゅうりのごま酢和え ほうれん草と生揚げのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ なたね油 食塩 パン粉 なたね油 中濃ソース ケチャップ/きゅうり にんじん カットわかめ 白ごま りんご酢 しょうゆ 三温糖/ほうれんそう たまねぎ 生揚げ 米みそ/米粉 小麦粉 食塩 だいこん ねぎ しらす干し ごま油/にほし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/りんご/牛乳	大根もち 田作り風いりこ くだもの 牛乳	動物クッキー くだもの 麦茶
11 25 金	丸パン チーズオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ	ロールパン/卵 たまねぎ とり肉 なたね油 じゃがいも チーズ 食塩 ケチャップ/ブロッコリー にんじん しめじ なたね油 食塩 しょうゆ/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ ほうれんそう/白米 ゆかり粉/蒸し切干しいも/りんご/麦茶	ゆかりおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶
12 26 土	ごはん 炒り豆腐 さつま芋の煮物 きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ ぶた肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 こんぶ 片栗粉/さつまいも 三温糖 無塩バター 水/キャベツ カットわかめ 米みそ/食パン バター グラニュー糖/干しぶどう/バナナ/牛乳	シュガーバターサンド レーズン くだもの 牛乳	ツナコンドリア くだもの 麦茶
17 木 防災食	鮭おにぎり (幼児：わかめごはん) 切干大根の煮物 とり汁 フルーツ缶	白米 こんぶ 酒 食塩 さけ 酒 食塩 白ごま 炊き込みわかめ/切り干しだいこん にんじん 水煮だいず 三温糖 しょうゆ 本みりん なたね油/とり肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 米みそ/みかん缶/じゃがいも バター 食塩/ウエハース/りんご/のむヨーグルト	じゃが芋バター ウエハース くだもの のむヨーグルト	きらず揚げ くだもの 麦茶
28 月	ごはん タンドリーチキン じゃが芋の煮物 炒めなます きのこのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 しょうが ニンニク 酒 食塩 無糖ヨーグルト ケチャップ カレー粉 なたね油/じゃがいも ごま油 三温糖 しょうゆ/だいこん にんじん れんこん なたね油 りんご酢 しょうゆ 三温糖/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ 食塩 しょうゆ/小麦粉 三温糖 A-キグバグダ - バター 牛乳 こまつな/チー ス/りんご/牛乳	小松菜スコーン チーズ くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶

☆1・2歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物は梨・バナナ・ぶどう・りんごを予定しています。

☆17日の幼児食は防災食になります。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

10月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：553kcal たんぱく：18.4g

脂質：16.6g 塩分：1.6g

補食1食あたり100kcal

2024年度 10月 離乳食予定献立表 野のはな保育園

		1回食 (5~6ヶ月)	2回食 (7~8ヶ月)			1回食 (5~6ヶ月)	2回食 (7~8ヶ月)
1 15	午前		7倍かゆ→全かゆ 鮭のおろしあん きゃべつの煮浸し さつまいもスープ	9 23	午前		7倍かゆ→全かゆ かれのいのかず煮 きゃべつ納豆和え煮 豆腐スープ
	午後		7倍かゆ→全かゆ ひき肉のそぼろ煮 野菜スープ くだもの		(水)	午後	
2 30	午前		くたくたうどん 紅白煮 じゃが芋のスープ	10 24	午前		7倍かゆ→全かゆ(にんじん) かぼちゃマッシュ 野菜トロトロ煮 ほうれん草のスープ
	午後		鶏ぞうすい 野菜スープ くだもの		(木)	午後	
3 31	午前		青菜粥 しらすとじゃが芋のあんかけ きゃべつと麩の煮物 大根スープ	11 25	午前		スープパン粥 ポテトマッシュ ブロッコリースープ煮 野菜スープ
	午後		かぼちゃミルクパン粥 きゃべつスープ くだもの		(金)	午後	
4 18	午前		7倍かゆ→全かゆ かじきのくず煮 ほうれん草の煮浸し 玉ねぎスープ	12 26	午前		7倍かゆ→全かゆ 豆腐あんかけ さつまいもの煮物 きゃべつスープ
	午後		きなこミルクパン粥 野菜スープ くだもの		(土)	午後	
5 19	午前		そぼろ粥 ブロッコリースープ煮 ねぎのみそ汁 0	16	午前		くたくたうどん 大根の煮物 キャロットスープ
	午後		7倍かゆ→全かゆ ポテトマッシュ 野菜スープ くだもの		(水)	午後	
7 21	午前		そぼろあんかけ丼 キャベツの煮浸し 豆腐スープ	17	午前		さけかゆ→全かゆ 大根くず煮 とり汁
	午後		7倍かゆ→全かゆ かれのいのかず煮 野菜スープ くだもの		(木)	午後	
8 22	午前		7倍かゆ→全かゆ ささ身ひき肉のあんかけ 豆腐の煮物 小松菜スープ	28	午前		7倍かゆ→全かゆ ささ身と玉ねぎの煮物 大根の煮物 小松菜スープ
	午後		スープパン粥 チキンスープ くだもの		(月)	午後	

☆くだものは梨・バナナ・ぶどう・りんごを使用する予定です。未食の食材はご家庭でお試し下さい。

☆都合により献立が変更になる場合があります。