

令和6年度 10月離乳食献立表(初期・前期食)

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥
	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
	しらすのすりつぶし	豆腐の裏ごし	カレイのすりつぶし	豆腐の裏ごし	カレイのすりつぶし
	かぼちゃのペースト	トマトのペースト	じゃが芋のペースト	小松菜のペースト	大根のペースト
	きゃべつのペースト	さつま芋のペースト	ほうれん草のペースト	人参のペースト	ほうれん草のペースト
7	8	9	10	11	12
	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥
	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
	豆腐の裏ごし	しらすのすりつぶし	カレイのすりつぶし	豆腐の裏ごし	しらすのすりつぶし
	さつま芋のペースト	かぼちゃのペースト	小松菜のペースト	じゃが芋のペースト	きゃべつのペースト
	大根のペースト	人参のペースト	さつま芋のペースト	ほうれん草のペースト	人参のペースト
14	15	16	17	18	19
	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥
スポーツの日	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
	カレイのすりつぶし	しらすのすりつぶし	カレイのすりつぶし	豆腐の裏ごし	しらすのすりつぶし
	きゃべつのペースト	大根のペースト	トマトのペースト	玉ねぎのペースト	じゃが芋のペースト
	小松菜のペースト	ほうれん草のペースト	さつま芋のペースト	ほうれん草のペースト	小松菜のペースト
21	22	23	24	25	26
	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥	10倍粥
	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
	豆腐の裏ごし	しらすのすりつぶし	カレイのすりつぶし	豆腐の裏ごし	しらすのすりつぶし
	かぼちゃのペースト	かぶのペースト	小松菜のペースト	かぶのペースト	大根のペースト
	小松菜のペースト	人参のペースト	きゃべつのペースト	さつま芋のペースト	人参のペースト
28	29	30	31		
	10倍粥	10倍粥	10倍粥		
	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ		
	豆腐の裏ごし	カレイのすりつぶし	豆腐の裏ごし		
	ほうれん草のペースト	かぼちゃのペースト	かぶのペースト		
	大根のペースト	きゃべつのペースト	ほうれん草のペースト		

※初期食は野菜スープ、たんぱく質はつきません。

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

10月離乳食献立予定表(中期食) NO1

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/火	7倍粥 しらすとかぼちゃの合わせ煮 なすときゃべつのくたくた煮 みそ汁(麩 わかめ)	おじや (ささ身 人参 ほうれん草 さつま芋)	こめ さつま芋 麩	しらす ささ身	かぼちゃ なす きゃべつ わかめ 人参 ほうれん草
2/水	パンがゆ ささ身のトマト煮 かぼちゃと人参のココロ煮 豆腐スープ(人参 玉ねぎ) パナナ	おじや (しらす ほうれん草 じゃが芋 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 パナナ	ささ身 豆腐 しらす	トマト 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 わかめ
3/木	7倍粥 カジキの煮つけ じゃが芋ときゅうりのココロ煮 そうめんスープ(玉ねぎ 人参 ほうれん草)	おじや (豆腐 大根 人参 小松菜)	こめ じゃが芋 そうめん	カジキ 豆腐	きゅうり 人参 ほうれん草 大根 小松菜 玉ねぎ
4/金	7倍粥 ささ身とさつま芋のポツリ 小松菜と豆腐の合わせ煮 みそ汁(なす わかめ)	おじや (しらす じゃが芋 人参 ほうれん草)	こめ じゃが芋 さつま芋	ささ身 豆腐 しらす	小松菜 なす わかめ 人参 ほうれん草
5/土	7倍粥 カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 ほうれん草)	煮込みうどん (しらす きゃべつ 人参 わかめ)	こめ うどん	カレイ 豆腐 しらす	大根 人参 きゃべつ わかめ ほうれん草
7/月	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ 人参とさつま芋のココロ煮 みそ汁(麩 ほうれん草)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 大根 わかめ)	こめ さつま芋 麩	豆腐 しらす ささ身	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 わかめ 人参
8/火	煮込みうどん(小松菜 玉ねぎ 人参) ささ身とじゃが芋のポツリ煮 かぼちゃのココロ煮 パナナ	おじや (さけ 人参 きゃべつ 小松菜)	うどん じゃが芋 こめ パナナ	ささ身 さけ	小松菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゃべつ
9/水	7倍粥 カレイとかぼちゃの合わせ煮 小松菜と人参のおひたし みそ汁(豆腐 わかめ)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	こめ うどん	カレイ 豆腐 しらす	かぼちゃ 小松菜 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 人参
10/木	パンがゆ ささ身とじゃが芋のポツリ煮 ほうれん草と人参のおひたし わかめスープ(豆腐) パナナ	おじや (ツナ さつま芋 麩 わかめ)	食パン 麩 こめ じゃが芋 さつま芋 パナナ	ささ身 ツナ 豆腐	わかめ 人参 ほうれん草
11/金	7倍粥 ツナときゃべつのとろみ煮 じゃが芋と人参のココロ煮 玉ねぎスープ(ほうれん草)	おじや (しらす 人参 ほうれん草 かぼちゃ)	こめ じゃが芋	ツナ しらす	きゃべつ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草
12/土	煮込みうどん(きゃべつ 人参 ほうれん草) ツナと豆腐のポツリ煮 小松菜と人参のやわらか煮	おじや (カレイ 大根 きゃべつ わかめ)	うどん こめ	ツナ 豆腐 カレイ	きゃべつ 人参 わかめ 小松菜 ほうれん草 大根
15/火	7倍粥 カレイの煮つけ 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁(豆腐 きゃべつ)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ)	こめ うどん	しらす カレイ 豆腐	小松菜 人参 きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ
16/水	パンがゆ ささ身のほうれん草あんかけ 大根ときゅうりのココロ煮 ポテトスープ(人参) パナナ	おじや (しらす さつま芋 麩 ほうれん草)	食パン こめ 麩 パナナ じゃが芋 さつま芋	ささ身 しらす	ほうれん草 大根 きゅうり 人参

旬: 鮭



鮭は良質なたんぱく質が含まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含みます。そのほか、DHAや抗酸化作用のあるアスタキサンチンを多く含みます。一般的に、離乳食での魚の進め方は、白身→赤身→青魚の順番です。鮭は白身魚ですが、白身魚の中でも脂が多いのでお子さんが白身魚に慣れてから食べさせましょう。※鮭にもアレルギーがある場合があるので、初めて鮭を食べる際は少量からあげるようにしましょう。

店頭では、生鮭より塩鮭のほうが多く販売されています。離乳食に使う場合は、生鮭を使うようにしましょう。離乳食で使う鮭は、刺身用を使うのがおすすめです。刺身用なので骨はなく、味もついていなく、薄切りなので、加熱する時間も短くなります。

また、鮭フレークは塩分が多いので移行食から少量使うようにします。

保育園の離乳食でも下茹でして、ほぐしてから少量のしょうゆで味付けしたり、おじやの具材にしたり、他の野菜と合わせたりと色々なメニューに取り入れています。



※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

10月離乳食献立予定表(後期食)

NO1

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/火	5倍粥 しらすとかぼちゃの合わせ煮 なすときゃべつのくたくた煮 みそ汁(麩 わかめ) 人参スティック	おじや (ささ身 人参 ほうれん草 さつま芋) 大根スティック	こめ さつま芋 麩	しらす ささ身	かぼちゃ なす きゃべつ わかめ 人参 ほうれん草 大根
2/水	パンスティック ささ身のトマト煮 かぼちゃと人参のココロ煮 さつま芋ステッ 豆腐スープ(人参 玉ねぎ) バナナ	ライスおやき (しらす ほうれん草) みそ汁(じゃが芋 わかめ)	食パン こめ さつま芋 じゃが芋 バナナ	ささ身 豆腐 しらす	トマト 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 わかめ
3/木	5倍粥 カジキの煮つけ じゃが芋ときゅうりのココロ煮 大根スティ そうめんスープ(玉ねぎ 人参 ほうれん草)	おじや (豆腐 大根 人参 小松菜) さつま芋ステック	こめ じゃが芋 そうめん さつま芋	カジキ 豆腐	きゅうり 人参 ほうれん草 大根 小松菜 玉ねぎ
4/金	5倍粥 ささ身とさつま芋のポツリ 小松菜と豆腐の合わせ煮 バナナ みそ汁(なす わかめ) 人参スティック	おじや (しらす じゃが芋 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ じゃが芋 さつま芋 バナナ	ささ身 豆腐 しらす	小松菜 なす わかめ 人参 ほうれん草 大根
5/土	5倍粥 カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 ほうれん草) さつま芋ステッ	煮込みうどん (しらす きゃべつ 人参 わかめ) 人参スティック	こめ うどん さつま芋	カレイ 豆腐 しらす	大根 人参 きゃべつ わかめ ほうれん草
7/月	5倍粥 豆腐のささ身あんかけ 人参とさつま芋のココロ煮 みそ汁(麩 ほうれん草) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 大根 わかめ) さつま芋ステック	こめ さつま芋 麩	豆腐 しらす ささ身	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 わかめ 人参
8/火	煮込みうどん(小松菜 玉ねぎ 人参) ささ身とじゃが芋のポツリ煮 バナナ かぼちゃのココロ煮 人参スティック	おじや (さけ 人参 きゃべつ 小松菜) 大根スティック	うどん じゃが芋 こめ バナナ	ささ身 さけ	小松菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゃべつ 大根
9/水	5倍粥 カレイとかぼちゃの合わせ煮 小松菜と人参のおひたし みそ汁(豆腐 わかめ) さつま芋ステック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ うどん さつま芋	カレイ 豆腐 しらす	かぼちゃ 小松菜 わかめ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参
10/木	パンスティック ささ身とじゃが芋のポツリ煮 ほうれん草と人参のおひたし バナナ わかめスープ(豆腐) 大根スティック	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(麩 わかめ)	食パン 麩 こめ じゃが芋 さつま芋 バナナ	ささ身 ツナ 豆腐	わかめ 人参 ほうれん草 大根 人参
11/金	5倍粥 ツナときゃべつのとろみ煮 じゃが芋と人参のココロ煮 玉ねぎスープ(ほうれん草) 大根スティック	おじや (しらす 人参 ほうれん草 かぼちゃ) さつま芋ステック	こめ じゃが芋 さつま芋	ツナ しらす	きゃべつ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 大根
12/土	煮込みうどん(きゃべつ 人参 ほうれん草) ツナと豆腐のポツリ煮 小松菜と人参のやわらか煮 さつま芋ステッ	おじや (カレイ 大根 きゃべつ わかめ) 人参スティック	うどん こめ さつま芋	ツナ 豆腐 カレイ	きゃべつ 人参 わかめ 小松菜 ほうれん草 大根
15/火	5倍粥 カレイの煮つけ 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁(豆腐 きゃべつ) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ) さつま芋ステック	こめ うどん さつま芋	しらす カレイ 豆腐	小松菜 人参 きゃべつ 玉ねぎ かぼちゃ 大根
16/水	パンスティック ささ身のほうれん草あんかけ 大根ときゅうりのココロ煮 バナナ ポテトスープ(人参) 人参スティック	ライスおやき (しらす さつま芋) みそ汁(麩 ほうれん草)	食パン こめ 麩 バナナ じゃが芋 さつま芋	ささ身 しらす	ほうれん草 大根 きゅうり 人参

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

旬: 鮭



鮭は良質なたんぱく質が含まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含みます。そのほか、DHAや抗酸化作用のあるアスタキサンチンを多く含みます。

一般的に、離乳食での魚の進め方は、白身→赤身→青魚の順番です。鮭は白身魚ですが、白身魚の中でも脂が多いのでお子さんが白身魚に慣れてから食べさせましょう。

※鮭にもアレルギーがある場合があるので、初めて鮭を食べる際は少量からあげるようにしましょう。

店頭では、生鮭より塩鮭のほうが多く販売されています。離乳食に使う場合は、生鮭を使うようにしましょう。離乳食で使う鮭は、刺身用を使うのがおすすめです。刺身用なので骨はなく、味もついていなく、薄切りなので、加熱する時間も短くなります。

また、鮭フレークは塩分が多いので移行食から少量使うようにします。

保育園の離乳食でも下茹でして、ほぐしてから少量のしょうゆで味付けしたり、おじやの具材にしたり、他の野菜と合わせたりと色々なメニューに取り入れています。



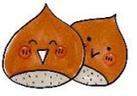
10月分献立予定表(移行期)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
1/火	牛乳 ビス ケット	わかめごはん 牛肉のやわらか煮 なすのおひたし 里芋のから揚げ みそ汁 バナナ 人参スティック	煮込みうどん 牛乳 りんごゼリー せんべい	こめ 里芋 うどん 三温糖 油 片栗粉 麩	牛肉 凍り豆腐 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 なす きゃべつ かぼちゃ わかめ ねぎ ほうれん草	1/火 運動会予行(うさぎ組~ぞう組弁当詰め給食) 4/金 運動会前日(きりん組~ぞう組弁当詰め給食)
2/水	牛乳 ビス ケット	食パン 冬瓜スープ 豚肉ソテーの細切り 冬瓜スープ スパゲティサラダ みかん さつま芋スティック	おじや 牛乳 大学芋	食パン ざらめ 油 スパゲッティ麺 こめ マヨドレ さつま芋	豚肉 鶏肉 ささ身 牛乳	トマト 玉ねぎ きゅうり 赤・黄ピーマン 冬瓜 もやし 人参 にはら ほうれん草	5/土 秋の大運動会
3/木	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん カジキの煮つけ ピーマンの炒め煮 みかん そうめんスープ 大根スティック	野菜スープ バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ ざらめ 油 そうめん 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 かじき チーズ 牛乳	オクラ ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ モロヘイヤ ほうれん草 大根	7/月 おやつ(運動会頑張ったねおやつとして、 手作りクッキーを出す予定です)
4/金	牛乳 ビス ケット	ゆかりごはん 鶏照り焼きの薄切り 小松菜の炒め煮 みそ汁 みかん 人参とさつま芋の煮物 人参スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ さつま芋 じゃが芋	鶏肉 豆腐 しらす ヨーグルト 牛乳	ゆかり ねぎ 小松菜 人参 なす モロヘイヤ ほうれん草	9/水 稲刈り(きりん組~ぞう組出前弁当) 15/火 十三夜
5/土	牛乳 ビス ケット	さけごはん おでん きゅうりのやわらかスティック 豚汁 みかん さつま芋ステック	煮込みうどん 牛乳 バナナ せんべい	こめ 里芋 うどん さつま芋 ざらめ	豆腐 豚肉 牛乳	大根 昆布 きゅうり ごぼう 人参 ねぎ ゆかり ほうれん草	十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で 始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願い、 十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、 秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でたようです。 昔は、月の満ち欠けなどを用いて暦を計算する旧 暦をもちいていたため、人々の生活と月は密接に つながっていました。
7/月	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん 炒り豆腐 もやしの和え物 さつま汁 みかん 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ビスケット バナナ	こめ うどん 三温糖 油 里芋 さつま芋 ざらめ	納豆 しらす 豚肉 ごま 豆腐 牛乳	青のり 人参 ごぼう きゅうり 小松菜 赤ピーマン 大根 もやし レタス ほうれん草	十五夜も十三夜もお月見を楽しむものですが、 どちらか一方の月しか見ない事を「片見月(かた みつき)」または「片月見(かたつきみ)」と呼びます。 昔は、片月見は縁起が悪いこととされ、災いが来ると忌み 嫌われていました。ちなみに、十五夜と十三夜を合わせて 「二夜の月(ふたよのつき)」というそうです。
8/火	牛乳 ビス ケット	カレーうどん きゃべつの炒め煮 豆腐と冬瓜の煮物 チーズ みかん 人参スティック	野菜スープ バナナ ほうじ茶 さけおにぎり	うどん ざらめ こめ 片栗粉	豚肉 豆腐 さけ 牛乳	人参 玉ねぎ 冬瓜 大根 もやし ほうれん草 きゃべつ 小松菜	十三夜には別の呼び方もあり、この時期は栗や豆が収穫できる 時期であり、旬の物をお供えしてお月見をしたことから、「豆名月 (まめめいげつ)」、「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれます。 (十五夜は里芋から芋名月) 15日の給食は、栗ごはんと納豆汁を出す予定です。
9/水	牛乳 ビス ケット	ごはん アジの竜田揚げの細切り ひじき入りやわらかきんぴら みそ汁 バナナ さつま芋ステック	煮込みうどん 牛乳 みかんゼリー せんべい	こめ 片栗粉 油 ざらめ 麩 うどん さつま芋	アジ 豆腐 牛乳	ひじき ごぼう ピーマン 人参 かぼちゃ ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ	
10/木	牛乳 ビス ケット	食パン(いちごジャム) ささ身のゆかり風味揚げの薄切り バナナ ポテトサラダ わかめスープ 大根スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	食パン 油 パイ皮 片栗粉 春雨 マヨドレ じゃが芋 さつま芋 こめ	ささ身 豆腐 ヨーグルト しらす 牛乳	ゆかり 赤・黄ピーマン きゅうり わかめ ねぎ ほうれん草 人参 大根	
11/金	牛乳 ビス ケット	ハヤシライス 温野菜サラダ 冬瓜スープ みかん 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 さつま蒸しパン	こめ じゃが芋 うどん 油 三温糖 さつま芋 春雨 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 冬瓜 にはら サニーレタス きゅうり 大根 きゃべつ 赤ピーマン ほうれん草	
12/土	牛乳 ビス ケット	あんかけ焼きそば 豆腐スープ 豆腐とツナの煮物 チーズ バナナ きゅうりのやわらか煮 大根スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	焼きそば麺 三温糖 片栗粉 ざらめ 里芋 油 ホットドックパン	豚肉 ツナ チーズ 豆腐 牛乳	きゃべつ 人参 大根 にはら ピーマン もやし きくらげ きゅうり 小松菜 ほうれん草	
15/火	牛乳 ビス ケット	栗ごはん 豚肉ソテーの細切り 里芋のとも和え 納豆汁 みかん 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 蒸かし芋	こめ 三温糖 里芋 さつま芋 油 うどん	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり かぼちゃ ほうれん草	
16/水	牛乳 ビス ケット	食パン(りんごジャム) ささ身のフライの薄切り 温野菜サラダ 豆乳スープ みかん 人参スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	食パン パン粉 油 小麦粉 三温糖 こめ じゃが芋 グラニュー糖	ささ身 豆腐 ツナ ヨーグルト しらす 豚肉 豆乳 牛乳	レタス きゅうり 大根 玉ねぎ ほうれん草 人参	



***旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!**



* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

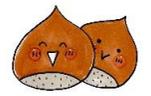
10月分献立予定表(乳児)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
1/火	牛乳	わかめごはん 牛肉のしぐれ煮 なすのおひたし 里芋のから揚げ みそ汁 梨	煮込みうどん 牛乳 りんごゼリー せんべい	こめ 里芋 うどん 三温糖 油 片栗粉 麩	牛肉 凍り豆腐 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 なす きゃべつ かぼちゃ わかめ ねぎ ほうれん草	505	18.4	1/火 運動会予行(うさぎ組~ぞう組弁当詰め給食) 4/金 運動会前日(きりん組~ぞう組弁当詰め給食) 5/土 秋の大運動会 7/月 おやつ(運動会頑張ったねおやつとして、 手作りクッキーを出す予定です) 9/水 稲刈り(きりん組~ぞう組出前弁当)
2/水	牛乳	食パン 冬瓜スープ イタリアンポーク スパゲティサラダ ヤクルト	おじや 牛乳 大学芋	食パン ざらめ 油 スパゲッティ麺 こめ マヨドレ さつま芋	豚肉 鶏肉 ささ身 牛乳	トマト 玉ねぎ きゅうり 赤・黄ピーマン 冬瓜 もやし 人参 なら ほうれん草	543	20.8	
3/木	牛乳	納豆ごはん カジキの煮つけ ピーマンのせん切り炒め りんご そうめんスープ	野菜スープ バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ ざらめ 油 そうめん 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 かじき 油揚げ チーズ 牛乳	オクラ ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ モロヘイヤ ほうれん草 大根	537	21.0	
4/金	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の炒め物 みそ汁 人参とさつま芋の煮物 りんご	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ さつま芋 じゃが芋	鶏肉 豆腐 油揚げ しらす ヨーグルト 牛乳	ゆかり ねぎ 小松菜 人参 なす モロヘイヤ ほうれん草 しょうが	503	21.4	15/火 十三夜
5/土	牛乳	さけごはん おでん きゅうりのおかか和え 豚汁 みかん	煮込みうどん 牛乳 バナナ せんべい	こめ 里芋 うどん	生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	大根 昆布 きゅうり ごぼう 人参 ねぎ ゆかり ほうれん草	511	18.5	十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で 始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願い、 十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、 秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でたようです。 昔は、月の満ち欠けなどを用いて暦を計算する旧 暦をもちいていたため、人々の生活と月は密接に つながっていました。
7/月	牛乳	納豆ごはん 炒り豆腐 もやしのナムル さつま汁 梨	煮込みうどん ほうじ茶 クッキー	こめ 小麦粉 うどん 三温糖 油 里芋 さつま芋 ざらめ	納豆 しらす 豆腐 豚肉 ごま 油揚げ バター 卵 牛乳	青のり 人参 たけのこごぼう 小松菜 赤ピーマン ましたけ 大根 もやしきゅうり レタス ほうれん草	543	18.3	十五夜も十三夜もお月見を楽しむものですが、 どちらか一方の月しか見ない事を「片見月(かた みつき)」または「片月見(かたつきみ)」と呼びます。 昔は、片月見は縁起が悪いこととされ、災いが来ると忌み 嫌われていました。ちなみに、十五夜と十三夜を合わせて 「二夜の月(ふたよのつき)」というそうです。
8/火	牛乳	カレーうどん きのごソテー 生揚げと冬瓜の煮物 チーズ 梨	野菜スープ バナナ ほうじ茶 さけおにぎり	うどん ざらめ こめ 片栗粉	豚肉 油揚げ 生揚げ バター さけ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 大根 もやし しめじ ましたけ えのき エリンギ ほうれん草 きゃべつ	545	18.2	十三夜には別の呼び方もあり、この時期は栗や豆が収穫できる 時期であり、旬の物をお供えてお月見をしたことから、「豆名月 (まめめいげつ)」、「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれます。 (十五夜は里芋から芋名月) 15日の給食は、栗ごはんと納豆汁を出す予定です。
9/水	牛乳	ごはん アジの竜田揚げ ひじき入りきんぴら みそ汁 ヤクルト	煮込みうどん 牛乳 みかんゼリー せんべい	こめ 片栗粉 油 ざらめ 麩 うどん	アジ 生揚げ 牛乳	ひじき ごぼう 人参 ピーマン かぼちゃ ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ しょうが	531	19.7	
10/木	牛乳	パンズパン(いちごジャム) ささ身のゆかり風味揚げ バナナ ポテトサラダ わかめスープ	おじや ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	パンズパン 油 パイ皮 片栗粉 春雨 マヨドレ じゃが芋 さつま芋 こめ	ささ身 豆腐 ヨーグルト しらす 牛乳	ゆかり 赤・黄ピーマン きゅうり わかめ ねぎ ほうれん草 人参	484	19.9	
11/金	牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ 春雨スープ 梨	煮込みうどん 牛乳 さつま蒸しパン	こめ じゃが芋 うどん 油 三温糖 さつま芋 春雨 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 冬瓜 なら サニーレタス きゅうり 大根 きゃべつ 赤ピーマン ほうれん草	543	15.5	
12/土	牛乳	あんかけ焼きそば 豆腐スープ 生揚げとツナの煮物 チーズ きゅうりの甘酢漬け バナナ	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	焼きそば麺 三温糖 片栗粉 ざらめ 里芋 油 ホットドックパン	豚肉 生揚げ ツナ チーズ 豆腐 牛乳	きゃべつ 人参 たけのこ ピーマン もやし きくらげ なら きゅうり 小松菜 ほうれん草	510	19.5	*旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!
15/火	牛乳	栗ごはん 豚肉のみそ焼き 里芋のとも和え 納豆汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 蒸かし芋	こめ 三温糖 里芋 さつま芋 油 うどん	豚肉 納豆 生揚げ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり かぼちゃ ほうれん草	553	20.9	
16/水	牛乳	食パン(りんごジャム) ささ身のフライ ツナサラダ 豆乳スープ ヤクルト	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	食パン パン粉 油 小麦粉 三温糖 こめ じゃが芋 グラニュー糖	ささ身 豆腐 ツナ ヨーグルト 豆乳 しらす 豚肉 ヤクルト 牛乳	レタス きゅうり 大根 玉ねぎ ほうれん草 人参	512	23.9	



10月分献立予定表

NO1

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
1/火 運動会 予行	わかめごはん 牛肉のしぐれ煮 なすのおひたし 里芋のから揚げ みそ汁 梨	牛乳 りんごゼリー せんべい	こめ 里芋 三温糖 油 片栗粉 麩	牛肉 凍り豆腐 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 なす きゃべつ かぼちゃ わかめ ねぎ	596	21.4	<p>1/火 運動会予行(うさぎ組~ぞう組弁当詰め給食)</p> <p>4/金 運動会前日(きりん組~ぞう組弁当詰め給食)</p> <p>5/土 秋の大運動会</p> <p>7/月 おやつ(運動会頑張ったねおやつとして、手作りクッキーを出す予定です)</p> <p>9/水 稲刈り(きりん組~ぞう組出前弁当)</p> <p>15/火 十三夜</p> <p>十五夜が中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願い、十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら美しい月を愛でたようです。昔は、月の満ち欠けなどを用いて暦を計算する旧暦をもちいていたため、人々の生活と月は密接につながっていました。</p> <p>十五夜も十三夜もお月見を楽しむものですが、どちらか一方の月しか見ない事を「片見月(かたみつき)」または「片月見(かたつきみ)」と呼びます。昔は、片月見は縁起が悪いこととされ、災いが来ると忌み嫌われていました。ちなみに、十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月(ふたよのつき)」というそうです。</p> <p>十三夜には別の呼び方もあり、この時期は栗や豆が収穫できる時期であり、旬の物をお供えてお月見をしたことから、「豆名月(まめめいげつ)」、「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれます。(十五夜は里芋から芋名月)</p> <p>15日の給食は、栗ごはんと納豆汁を出す予定です。</p> <p>*旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!</p>
2/水	食パン(いちごジャム) イタリアンポーク スパゲティサラダ 冬瓜スープ ヤクルト	牛乳 大学芋	食パン ざらめ 油 スパゲッティ麺 マヨドレ さつま芋	豚肉 鶏肉 牛乳	トマト 玉ねぎ きゅうり 赤・黄ピーマン 冬瓜 もやし 人参 にはら	625	22.6	
3/木	納豆ごはん カジキの煮つけ ピーマンのせん切り炒め そうめんスープ りんご	牛乳 ココア蒸しパン	こめ ざらめ 油 そうめん 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 かじき 油揚げ チーズ 牛乳	オクラ ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ モロヘイヤ	640	25.6	
4/金	ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の炒め物 みそ汁 人参とさつま芋の煮物 りんご	ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ さつま芋	鶏肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ゆかり ねぎ 小松菜 人参 なす モロヘイヤ しょうが	590	24.2	
5/土 秋の大 運動会	さげごはん おでん きゅうりのおかか和え 豚汁 みかん	牛乳 バナナ せんべい	こめ 里芋	生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	大根 昆布 きゅうり ごぼう 人参 ねぎ ゆかり	618	21.6	
7/月	納豆ごはん 炒り豆腐 もやしのナムル さつま汁 梨	ほうじ茶 クッキー	こめ 小麦粉 三温糖 油 里芋 さつま芋 ざらめ	納豆 しらす 豆腐 豚肉 ごま 油揚げ バター 卵	青のり 人参 たけのこごぼう 小松菜 赤ピーマン ましたけ 大根 もやし きゅうり レタス ほうれん草	663	21.5	
8/火	カレーうどん きのこソテー 生揚げと冬瓜の煮物 チーズ 梨	ほうじ茶 さけおにぎり	うどん ざらめ こめ 片栗粉	豚肉 油揚げ 生揚げ バター さけ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 もやし ましたけ えのき エリンギ しめじ きゃべつ	635	20.6	
9/水 稲刈り	ごはん アジの竜田揚げ ひじき入りきんぴら みそ汁 ヤクルト	牛乳 みかんゼリー せんべい	こめ 片栗粉 油 ざらめ 麩	アジ 生揚げ 牛乳	ひじき ごぼう 人参 ピーマン かぼちゃ 小松菜 ねぎ しょうが	631	23.2	
10/木	バンズパン(いちごジャム) ささ身のゆかり風味揚げ バナナ ポテトサラダ わかめスープ	ほうじ茶 ヨーグルト(りんごジャム) パイスティック	バンズパン 油 パイ皮 片栗粉 春雨 マヨドレ じゃが芋 さつま芋	ささ身 豆腐 ヨーグルト 牛乳	ゆかり 赤・黄ピーマン きゅうり わかめ ねぎ ほうれん草	580	23.3	
11/金	ハヤシライス 野菜サラダ 春雨スープ 梨	牛乳 さつま蒸しパン	こめ じゃが芋 油 三温糖 さつま芋 春雨 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 冬瓜 にはら サニーレタス きゅうり きゃべつ 赤ピーマン	664	17.5	
12/土	あんかけ焼きそば 豆腐スープ 生揚げとツナの煮物 チーズ きゅうりの甘酢漬け バナナ	牛乳 ジャムサンド(いちご・ ブルーベリージャム)	焼きそば麺 三温糖 片栗粉 ざらめ 里芋 油 ホットドックパン	豚肉 生揚げ ツナ チーズ 豆腐 牛乳	きゃべつ 人参 たけのこ ピーマン もやし きくらげ きゅうり 小松菜 にはら	612	23.2	
15/火 十三夜	栗ごはん 豚肉のみそ焼き 里芋のとも和え 納豆汁 りんご	牛乳 蒸かし芋	こめ 三温糖 里芋 さつま芋 油	豚肉 納豆 生揚げ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり	661	24.7	
16/水	食パン(りんごジャム) ささ身のフライ ツナサラダ 豆乳スープ ヤクルト	ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	食パン パン粉 油 小麦粉 三温糖 じゃが芋 グラニュー糖	ささ身 豆腐 ツナ ヨーグルト 豆乳 豚肉 ヤクルト	レタス きゅうり 大根 玉ねぎ ほうれん草 人参	618	28.7	



* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

畑

9月19日にのらぼうと白菜の種を蒔きました。この写真は25日に撮りましたが、かわいらしい芽がでてきました



納涼大会 テリヤキチキン

今回もあっという間に売り切れてしまい、ありがとうございました。とても好評でしたので、簡単なレシピを掲載します。

1. タレを2種類作る。
Aのタレ(水、しょうゆ、ザラメ、塩、しょうが、ねぎ)
Bのタレ(水、しょうゆ、ザラメ、塩、しょうが、ねぎ、水あめ)
2. 鶏もも肉の厚みのある部分を包丁で開いて厚みを均等にする。
3. フォークで肉に全体的に穴をあけAのタレに一晩漬けこむ。
4. タレにつけた鶏肉を蒸し焼きにする。
フライパンで皮面からふたをしながら両面焼く。
(保育園ではスチームコンベクションオーブンを使用しています。)
5. 火が通ったらBのタレを表面に塗り照りが出るまで焼く。

