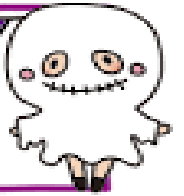




10月食育だより



令和6年 どんぐり保育園

「食育の秋」「実りの秋」といわれるように、秋は食べ物がおいしい季節です。クリやカキ、ブドウやリンゴ、様々なものが旬を迎え、収穫されます。野菜や果物ばかりではなく、サンマやイワシ、サケなどもおいしくなってきます。好き嫌いのある子も、この機会にチャレンジしてみてもいいでしょうか。栄養がたっぷり詰まった旬の食べ物をとって、健康に過ごしましょう。



10月13日（日）

さつまいもの日

さつまいものことを「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」と呼ぶことから川越いもの友の会が制定しました。これは、江戸から十三里離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉だそうです。一年中出回っているさつまいもですが、この季節は特においしくなります。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

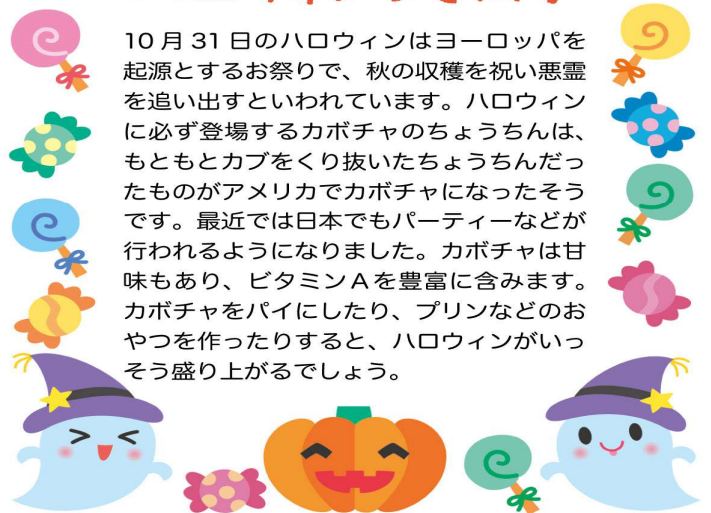
目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。





離乳食献立表<その1>

令和6年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	ぼろぼろじゅーしい
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 さつまいも オクラ オレンジ			鶏ミンチ ひじき 小松菜
2	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 りんご			ツナ オクラ 玉ねぎ
3	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 パナナ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 パナナ			しらす キャベツ 人参 青さのり
4	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	さつまいものりんご煮
金	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ オレンジ			さつまいも りんご
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 オレンジ			わかめ 人参 きゅうり
7	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 きゅうり オクラ りんご			さつまいも 人参 ほうれん草
8	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 オレンジ			豆腐 いんげん 玉ねぎ
9	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	みかんサラダ
水	(主な材料) 米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 オクラ りんご			オレンジ 梨
10	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 豆腐 人参 南瓜 冬瓜 パナナ			しらす 大根 きゅうり
11	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	さつまいも煮
金	(主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす じゃが芋 ほうれん草 青さのり オレンジ			さつまいも
12	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 パナナ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ パナナ			白身魚 南瓜 玉ねぎ
14 月	 スポーツ(公休日)			
15	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	いも粥 白身魚とひじきの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮
火	(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 オレンジ			南瓜 パナナ 豆乳
16	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 パナナ	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 パナナ	野菜おじや
水	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト パナナ			キャベツ 人参 じゃが芋



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和6年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 組ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 梨煮	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 梨煮	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 梨			鶏ミンチ 人参 あおさ
18	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 りんご			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
19	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 パナナ	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 パナナ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料) 米 しらす 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パナナ			さつま芋 りんご
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 トマト オレンジ			ひじき 人参 玉ねぎ
22	10倍粥 大根とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 パナナ	全粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 大根 パナナ			白身魚 人参 いんげん
23	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみそ汁 オレンジ	りんごサラダ
水	(主な材料) 米 白身魚 きゅうり さつま芋 なす オレンジ			りんご パナナ
24	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタススープ りんご煮	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタススープ りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 わかめ トマト 小松菜 レタス りんご			しらす 人参 オクラ
25	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 梨煮	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 梨煮	さつま芋とバナナ煮
金	(主な材料) 米 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 梨			さつま芋 パナナ
26	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 パナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 パナナ	南瓜とりんごの豆乳煮
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ パナナ			南瓜 りんご 豆乳
28	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鮭 オクラ 冬瓜 トマト 果物			ささみ 玉ねぎ 人参 青さのり
29	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 パナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ あおさ パナナ			しらす ほうれん草 じゃが芋
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 さつま芋 オレンジ			白身魚 わかめ 大根
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁 りんご煮	南瓜とさつま芋煮
木	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ ひじき じゃが芋 人参 ブロッコリー りんご			南瓜 さつま芋

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

