

令和元年10月分

瑠璃よこはま保育園予定献立表

10月は「姫路市食育月間」です。

(毎月19日は「食育の日」)

姫路市では、食育推進プランを策定し、
～いただきます 元気ひめじの 愛ことば～
をキャッチフレーズに食育をすすめています。

- ひ 一人ひとりからまち全体へ
- め めざそう 元気ひめじ
- じ 10分早起き「いただきます」

食育とは、

バランスの良い食べ方、食品の選び方、食文化などの「食」に関する知識を身につけ、正しい食生活を実践し、元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育むことです。



おべんとうのつめ方のポイント

- ①おべんとう箱の大きさは、作りたい食事のエネルギー量と同じ容量。
3～5歳であれば、400ml(400カロリー)が目安です。
- ②料理は「主食：主菜：副菜を3:1:2」の割合でつめると栄養のバランスが良くなります。
- ③つめすぎず、少なすぎず、しっかりとつめましょう。



月	火	水	木	金	土
	1 鶏肉の梅照り焼き 小松菜のなめたけ和え かぼちゃのみそ汁	2 ポークビーンズ キャベツと油揚げの和え物 野菜コロッケ りんごゼリー	3 かつおの香味揚げ ほうれん草の白和え すまし汁(うどん)	4 八宝菜 蒸シューマイ もやしと油揚げのごま酢	5 塩焼きそば バナナ
	未満児(米) △鶏もも肉 ×ちくわ ○みそ	未満児(米) じゃがいも ○さとう 〇油 △豚もも肉 ○大豆(水煮) □油揚げ 寒天 ○刻みのり	未満児(米) 〇油 ○さとう △いりごま さつまいも 干うどん(乾) かたくり粉	未満児(米) 〇油 ○さとう かたくり粉 △いりごま	中華めん(焼きそば・ゆで) ○ごま油 〇油
	×梅びしおビュレ こまつな にんじん ×えのき茸(味付) かぼちゃ たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん パセリ(乾) キャベツ りんご トマトビュレ ×ホトコロッケ(冷) リンゴジュース	×しょうが 白ねぎ ×にんにく ほうれん草 たまねぎ にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ にんじん △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが ×シューマイ もやし	にんじん たまねぎ △しめじ チンゲン菜 バナナ
7 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁	8 鱈の照り焼き かぼちゃ煮 かき玉汁	9 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(油揚げと豆腐) 新米おにぎり	10 さけの黄金焼き コーンキャベツ すまし汁(大根)	11 カレーシチュー スパゲティサラダ(ツナ) バナナ	12 運動会
未満児(米) パン粉(乾) 〇油 ○さとう じゃがいも	未満児(米) ○さとう 〇油	未満児(米) かたくり粉 〇油 △いりごま	未満児(米) △マヨネーズドレッシング □こんにやく 〇油	未満児(米) 〇油 じゃがいも スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング	
木綿豆腐 △豚ひき肉 ○たまご □油揚げ ○みそ △鶏もも肉	△さわら ○たまご ○カットわかめ(干)	△鶏もも肉 △塩昆布 □油揚げ ○みそ ○焼きのり 木綿豆腐	さけ □ベーコン ×ちくわ	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	
たまねぎ にんじん △干しいたけ △切り干しだいこん	かぼちゃ にんじん たまねぎ △しめじ	ブロッコリー はくさい にんじん	にんじん キャベツ スイートコーン(粒・冷) だいこん △えのき茸 ねぎ	たまねぎ にんじん グリピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒・冷) バナナ	
14 体育の日	15 白身魚のクラッカー揚げ 五目きんぴら みそ汁(なす)	16 豚肉と野菜の元気ダレ さつま芋のスープ 柿 レモンマドレーヌ	17 親子煮 ほうれん草のおひたし 焼きししゃも	18 ちくわの二色揚げ チャプチェ 白菜のサムゲタン風	19 五目にゆうめん バナナ
	未満児(米) パン粉(乾) 〇油 △いりごま ○さとう □油揚げ ○ソーダクラッカー 小麦粉	未満児(米) 〇油 ○さとう ○ごま油 △いりごま ネットケキックス さつま芋	未満児(米) 〇油 ふ(乾) ○さとう	未満児(米) △いりごま はるさめ(乾) ○ごま油 〇油 小麦粉	そうめん(乾)
	白身魚 ○たまご △鶏もも肉 ○みそ □油揚げ	△豚もも肉 ○みそ □ベーコン ○たまご ○牛乳	○たまご ししゃも △鶏もも肉	×ちくわ ○青のり □ロースハム △鶏ささみ 豆乳(調整豆乳)	△鶏もも肉
	れんこん にんじん ごぼう たまねぎ 白ねぎ なす	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ×にんにく ×しょうが りんご △しめじ レモン(果汁)	たまねぎ にんじん △干しいたけ ねぎ ほうれん草	にんじん たけのこ(水煮) きゅうり はくさい だいこん いら	にんじん たまねぎ △干しいたけ ねぎ バナナ
21 希望保育 わかめごはん 肉うどん	22 即位礼正殿の儀	23 オムレツ ポパイサラダ ベーコンと野菜のスープ モンブラン	24 筑前煮 油揚げと豆腐のみそ汁 りんご	25 誕生日会 ハヤシライス ちりめんサラダ ケーキ	26 パン・牛乳
未満児(米) うどん(ゆで) ○さとう		未満児(米) 〇油 △マヨネーズドレッシング ○さとう ネットケキックス さつま芋	未満児(米) さといも 〇油 ○さとう	米 〇油 △マヨネーズドレッシング	
△牛もも肉 ○乾燥わかめ		△ツナ缶(油漬) □ベーコン 豆乳(調整豆乳)	△鶏もも肉 △うずら卵(水煮) □油揚げ 木綿豆腐 ○もずく(生) ○みそ	△牛もも肉 ちりめんじゃこ	
たまねぎ にんじん △しめじ ねぎ		×オムレツ(冷) ほうれん草 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ △エリンギ パセリ(乾)	にんじん ごぼう れんこん ねぎ △干しいたけ グリピース(冷) りんご	にんじん たまねぎ グリピース(冷) キャベツ きゅうり	
28 さばのごま味噌焼き チンゲン菜の中華和え すまし汁(はんぺん)	29 鶏肉のしょうが焼き 白菜のゆかりあえ みそ汁(豆腐・きのこ)	30 あじのパン粉焼き ツナスパゲティ 畑のスープ ピザトースト	31 かき揚げ ほうれん草のおかかあえ 五目かき玉汁	手作りおやつ 2日りんごゼリー 9日新米おにぎり 16日レモンマドレーヌ 23日モンブラン(茶巾絞り) 30日ピザトースト	旬の食材 米 さんま いわし さけ きのこ類 にんじん さといも チンゲン菜 さつまいも 柿 りんご 梨 くり
未満児(米) △いりごま ○さとう ○ごま油	未満児(米) ○さとう	未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 スパゲティ(乾) 〇油 食パン	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 〇油		
△さば ○みそ △ツナ缶(油漬) ×はんぺん	△鶏もも肉 絹ごし豆腐 ○みそ ○カットわかめ(干)	△あじ △粉チーズ △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 △アロセステーキ	×ちくわ ○もずく(生) ○削りかつお ○たまご 絹ごし豆腐 ○カットわかめ(干)		
白ねぎ ×しょうが チンゲン菜 スイートコーン(粒・冷) △えのき茸 はくさい にんじん ねぎ	×しょうが はくさい きゅうり にんじん ほうれん草 △干しいたけ	×にんにく レモン(果汁) たまねぎ にんじん パセリ(生) だいこん △しめじ ピーマン トマト	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 にんじん △しめじ ねぎ		

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△・・・生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。