

令和3年10月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 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。

旬の食材
 米 さんま いわし
 さけ きのこと類 にんじん
 さといも チンゲン菜
 さつまいも 柿 りんご

手作りおやつ
 6日 りんごビスケットケーキ
 13日 新米おにぎり
 20日 ピザトースト
 27日 モンブラン
 (さつまいもとりんご煮)

- 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。



月	火	水	木	金	土
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。				1 かつおの香り和我 キャベツののり和我 すまし汁 未満児(米) かつお粉 ○油 ○さとう △いりごま △かつお ×たまご豆腐 ○きざみのり	2 チャンポン焼き バナナ 中華めん(ゆで) うどん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○あおのり ○削りかつお
4 鶏肉の梅照り焼き 白菜のなめ茸和え みそ汁 未満児(米) ○さとう △鶏もも肉 ×ちくわ ○みそ ×梅干しビュレ はくさい こまつな にんじん ×えのき茸(味付) かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	5 白身魚のクラッカー揚げ きんぴらごぼう ぱち汁 未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ○油 ○ソーダクラッカー ○さとう △いりごま ○ごま油 ぱち(乾) 白身魚 ○たまご △豚もも肉 ○油揚げ	6 八宝菜 オムレツ もやしのゆかりあえ りんごビスケットケーキ 未満児(米) ○油 ○さとう かつお粉 ホットケーキミックス ×コーンフレーク ○マーガリン △豚もも肉 口むきえび ○牛乳	7 肉豆腐 みそ汁 柿 未満児(米) ○油 ○さとう 口糸こんにゃく △牛もも肉 木綿豆腐 ○油揚げ ○みそ にんじん たまねぎ ○ねぎ ○なす ○白ねぎ △かき	8 鮭の洋風西京焼き 大根と昆布のサラダ きのことスープ 未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○ごま油 さけ ○みそ △ツナ缶(油漬) △サラダ昆布 □ペーコン	9 パン・ジュース・バナナ だいこん にんじん たまねぎ △しめじ △えのき茸 パセリ(生)
11 豚汁 ししやものマリネ ひじきの炒め煮 未満児(米) ○さといも かつお粉 ○油 ○さとう △豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ □ししやも ○ひじき(乾) □油揚げ	12 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ みそ汁 未満児(米) かつお粉 はるさめ(乾) △マヨネーズドレッシング ○油 △鶏もも肉 ×かまぼこ ○もずく(生) ○みそ きゅうり にんじん たまねぎ ○白ねぎ	13 牛肉と野菜の元気ダレ りんご みそ汁 新米おにぎり 米 ○油 さつま芋 ○さとう ○ごま油 △いりごま △牛もも肉 ○みそ □油揚げ △塩昆布 ○焼きのり たまねぎ にんじん △ピーマン ×しょうが ×にんにく りんご ○ねぎ	14 鱈のゆず風味 ほうれん草の白和え かき玉汁 未満児(米) ○さとう △いりごま さつま芋 △さわら 木綿豆腐 ○みそ ○たまご ○かつわかめ(干) △ゆず ほうれん草 にんじん たまねぎ △しめじ ○ねぎ	15 麻婆豆腐 ちくわ磯辺揚げ きゅうりの中華和え 未満児(米) ○油 ○さとう かつお粉 小麦粉 ○ごま油 △いりごま 木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ ×ちくわ ○青のり にんじん たまねぎ △ピーマン △干しいたけ ×しょうが きゅうり	16 にゅうめん バナナ そうめん(乾) △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ バナナ
18 さばのケチャップ煮 ジャーマンポテト わかめスープ 未満児(米) 小麦粉 ○さとう ○油 かつお粉 じゃがいも △さば □ペーコン △豚もも肉 ○かつわかめ(干) たまねぎ ぱせり(乾) だいこん チンゲン菜 にんじん	19 マカロニのクリーム煮 さわやかキャベツ かぼちゃ挽肉サントフライ 未満児(米) マカロニ(乾) ○油 ○さとう △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △しめじ キャベツ グリンピース(冷) きゅうり △パイン缶 ×かぼちゃ挽肉サントフライ	20 すき焼き風煮 ごまみそブロッコリー バナナ ピザトースト 未満児(米) ふ(乾) 口糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま 食パン △牛もも肉 △焼き豆腐 ○みそ △プロセスチーズ はくさい たまねぎ にんじん △えのき茸 ○白ねぎ ブロッコリー バナナ △ピーマン トマト	21 カレイの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 未満児(米) ○油 ○さとう かわいい △鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ○もずく(生) ○みそ かぼちゃ にんじん △しめじ たまねぎ ○ねぎ	22 豚肉のかわり揚げ きゅうりのごま酢和え すまし汁 未満児(米) かつお粉 ○油 ○さとう △いりごま △豚もも肉 ○みそ ちりめんじゃこ ○かつわかめ(干) □油揚げ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん △えのき茸 ○白ねぎ	23 パン・ジュース・バナナ
25 豚肉のしょうが焼き 二色野菜のお浸し みそ汁 未満児(米) ○油 ○さとう △豚もも肉 ちりめんじゃこ ○みそ ○削りかつお 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干) はくさい きゅうり たまねぎ にんじん ○ねぎ ×しょうが	26 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁 未満児(米) パン粉(乾) ○油 ○さとう 木綿豆腐 △豚ひき肉 ○たまご △鶏もも肉 □油揚げ ○みそ たまねぎ にんじん △干しいたけ △切り干し大根 かぼちゃ	27 白身魚のカーあん キャベツのこんぶあえ とんじゃがスープ モンブラン(3~5歳) さつま芋とりんご煮(0~2歳) 未満児(米) 小麦粉 ○油 かつお粉 △いりごま じゃがいも さつま芋 ○さとう ホットケーキミックス 白身魚 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳) △塩昆布 たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり ○ねぎ りんご	28 誕生日会 ハッシュドビーフ さつま芋サラダ 未満児(米) ○油 さつま芋 △マヨネーズドレッシング	29 鶏肉のさっぱり煮 ツナスパゲティ 五目汁 未満児(米) ○さとう スパゲティ(乾) ○油 ○さといも □こんにゃく △豚もも肉 △ツナ缶(油漬) 木綿豆腐 △鶏もも肉 ×しょうが たまねぎ にんじん △しめじ パセリ(生) △干しいたけ ○白ねぎ	30 フォー・ガーもどき バナナ 干しうどん(乾) △鶏もも肉 たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ バナナ

※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
 ※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、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。