



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。

月	火	水	木	金	土
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	1 きすの天ぷら ほうれん草の白和え すまし汁(きのこ)	2 チキンカレー ツナサラダ ポイルソーゼ きなこドーナツ	3 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーの塩昆布和え きのこスープ	4 チリコンカン風 ちくわのいかだ焼き みそ汁	5 肉うどん バナナ
	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 △いりごま ○さとう さつまいも	未満児(米) ジャがいも ○油 △マヨネーズドレッシング ○さとう ホットケーキミックス	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○さとう ○油	未満児(米) ○炒め油 ○さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング ジャがいも	うどん(ゆで) ○油 ○さとう
	きす 木綿豆腐 ○みそ ×かまぼこ	△鶏もも肉 △ツナ(油漬) □ツナ きなこ ○豆乳(調整豆乳)	さけ ○みそ △塩昆布 △豚もも肉	△牛ひき肉 △豚ひき肉 ○大豆(水 煮) ×ちくわ ○青のり □油揚げ	△牛もも肉
ほうれん草 にんじん たまねぎ △えのき茸 △しめじ ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) だいこん きゅうり	ブロッコリー たまねぎ にんじん △しめじ △エリンギ バタ(生)	たまねぎ にんじん パセリ(生) ○ ねぎ かぼちゃ	たまねぎ にんじん ○ねぎ △しめじ バナナ	
7 肉豆腐 焼きししゃも 蒸しかぼちゃのごま和え	8 八宝菜 オムレツ ゆかりきゅうり	9 カレーの焼きびたし ほうれん草のごまみそあん けんちんうどん いがぐり坊や	10 さばのノルウェー風 もやしのカレーサラダ 押し麦スープ	11 豚肉とかぼちゃのねぎソ 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)	12 パン・ジュース・バナナ 手作りおやつ 2日 きなこドーナツ 9日 いがぐり坊や 17日 新米おにぎり 23日 リンゴビスケット ケーキ 30日 かぼちゃケーキ
未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま ○ごま油	未満児(米) ○油 ○さとう かたく り粉	未満児(米) △いりごま ○さとう 干しうどん(乾) □こんにゃく さつ まいも そうめん(乾) 小麦粉 ○油	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 □押し麦	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さ とう ○ごま油 はるさめ(乾) △い りごま	
△牛もも肉 木綿豆腐 □ししゃも	△豚もも肉 □むきえび	かれい ○みそ △鶏もも肉 木綿豆腐 ○スキムミルク ○たまご	△さば △鶏もも肉	△豚もも肉 絹ごし豆腐 ○みそ ○かつわかめ(干)	
にんじん たまねぎ ○ねぎ かぼちゃ	はくさい たまねぎ にんじん △干しいたけ きゅうり ×たけのこ(水煮) ○ピーマ ×しょうが ×ねぎ(冷)	ほうれん草 にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	×にんにく もやし にんじん きゅう り かぶ キャベツ ○白ねぎ	かぼちゃ ×しょうが ○白ねぎ きゅ うり にんじん たまねぎ ○ねぎ	
14 スポーツの日	15 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 みそ汁(もずく)	16 鶏肉のクックン揚げ ポパイサラダ かぼちゃのみそ汁	17 プルコギ ミニコロケ かきたまスープ 新米おにぎり	18 あじの和風トマトあんかけ キャベツの塩昆布メン和え すまし汁(そうめん)	19 和風スープスパゲティ バナナ
未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○さといも	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ソーダクラッカー ○油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ソーダクラッカー ○油 △マヨネーズドレッシング	米 ○さとう ○ごま油 ○油 △いり ごま かたくり粉	未満児(米) かたくり粉 ○油 そうめん(乾)	スパゲティ(乾) ○油
△さんま ○大豆(水煮) △だし昆布 ×ちくわ ○もずく(生) ○みそ	△鶏もも肉 △ツナ(油漬) □油揚げ ○みそ ○たまご	△鶏もも肉 △ツナ(油漬) □油揚げ ○みそ ○たまご	△牛もも肉 絹ごし豆腐 ○たまご	△あじ □油揚げ △塩昆布	△鶏もも肉 ○焼きのり
×しょうが だいこん にんじん たま ねぎ ○ねぎ	ほうれん草 にんじん ○なす スイートコーン(粒・冷) かぼちゃ たまねぎ	ほうれん草 にんじん ○なす スイートコーン(粒・冷) かぼちゃ たまねぎ	×しょうが たまねぎ はくさい ○ら にんじん △しめじ ○ねぎ △えのき茸 ×にんにく ×たくあん漬 ×ツナ(冷)	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レン(果汁) △干しいたけ ○白ねぎ	たまねぎ にんじん △えのき茸 バナナ
21 希望保育 すき焼き風煮 金時豆 きゅうりとしらすの甘酢あえ	22 希望保育 パン・ジュース・バナナ	23 チキンカツ フルーツヨーグルトサラダ ワンタンスープ りんごビスケットケーキ	24 豚汁 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ草和え	25 鱈の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす)	26 かやくうどん バナナ
未満児(米) ふ(乾) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま		未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○油 ツナの皮(生) ホットケ ミックス ○マーガリン ×コーンフレーク	未満児(米) ○さといも ○油 パン粉(乾)	未満児(米) かたくり粉 ○油	うどん(ゆで) ○油
△牛もも肉 △焼き豆腐 ○みそ △金時豆(味付) ちりめんじゃこ		△鶏もも肉 △豚もも肉 ○ヨーグルト(無糖)	△豚もも肉 ○みそ 木綿豆腐 ○たまご ○牛乳 △豚ひき肉	△さわら □油揚げ ○みそ	△鶏もも肉 ×ちくわ
はくさい にんじん ○白ねぎ △えのき茸 きゅうり		キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん ○白ねぎ ○みかん缶 レン(果汁)	にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ たまねぎ はくさい こまつな △しめじ ×えのき茸(味付) りんご	×しょうが チンゲン菜 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○なす ○ねぎ △しめじ	たまねぎ にんじん △生しいたけ ○白ねぎ バナナ
28 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのごまサラダ 豆腐のスープ	29 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり すまし汁(大根)	30 かぼちゃ挽肉サンドフライ キャベツとりんごのサラダ ドラキュラスープ かぼちゃのケーキ	31 誕生日会 こぎつねずし 肉団子の根菜汁 ケーキ	旬のさつまいで★お芋deチュ★ 材料(1人分): さつまいも60g、豆乳(牛乳)8g、油(バター)1.5g、 砂糖4.5g ☆シレビスケット2枚野菜かりんと1本、ココアパウダーと水少々 作り方: さつまいもをラップで包んで電子レンジにかけ、柔らかく なったら、熱いうちに皮をむいてつぶす。 そこに、油、砂糖を加え、硬さをみながら 豆乳を入れる。楕円形に丸めアルミ カップに入れ、200℃10分焼く。 ココアパウダーを水で溶き、顔を描いて シレで耳、かりんとで尻尾をつけて完成!	
未満児(米) ○さとう △いりごま △マヨネーズドレッシング ○油	未満児(米) ジャがいも ○炒め油 △マヨネーズドレッシング □こんにゃく	未満児(米) ○油 ○さとう ○炒め油 油 ジャがいも ホットケーキミックス	米 ○油 ○さとう △いりごま さつまいも		
△鶏もも肉 ○削りかつお 絹ごし豆腐	○たまご □ベーコン △粉チーズ ○牛乳 □油揚げ	□ロース肉 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	□油揚げ △鶏ひき肉		
×マーマレード れんこん きゅうり にんじん たまねぎ △しめじ バタ (生)	ほうれん草 たまねぎ にんじん △えのき茸 きゅうり ○ねぎ だい こん	×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷) キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん △赤ピーマン トマト缶(カット) かぼちゃ	にんじん れんこん △干しいたけ ×肉団子(冷) たまねぎ △ごぼう ○ねぎ ×ケーキ		

※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、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。