








# 10月のメニュー

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	31. 照り焼きハンバーグ ひじきと揚げの煮物 ほうれんそう 根菜みそ汁 りんご	10月の食育行事は芋堀りです。 JAの畑へ虫こみさん、園の畑へ星、り、花、つぼみ組さんごさつまいも堀りに出かけます。 掘ったお芋は、おうちに持ち帰ります。焼き芋、汁、大学芋、サラダ、スイートポテト、煮物など、いろいろなメニューで食べてみて下さいね。10月旬の食材は他にササニ、鮭、きのこ、ぶどう、柿などがあります。				1. ビビンバ丼 温野菜サラダ 食べるいりこ
おやつ	黒ゴマケーキ 牛乳					バナナ スイーツ 牛乳
昼食	3. タンドリーチキン ひじきのサラダ ブロッコリー もやしと揚げのみそ汁	4. 園外活動 (保育園弁当) 	5. あじの香味焼き 高野豆腐の五目煮 ほうれんそう 野菜たっぷりみそ汁	6. きのこの炊込ご飯 肉じゃが キャベツのナムル ブロッコリー じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ	7. 雑穀ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 かぼちゃの黒ゴマ煮 ほうれんそう 豆腐と揚げのみそ汁 りんご	8. 野菜カレー キャベツのおかかあえ 食べるいりこ
おやつ	フルーツヨーグルト	豆乳くずもち 牛乳	さつまいもと りんごの蒸しパン 牛乳	フレークスナック 牛乳	チーズマフィン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	10. スポーツの日 	11. 園外活動 (保育園弁当) 	12. 鶏肉のアップルソース スパサラダ ブロッコリー クリームシチュー オレンジ	13. ミートローフ キャベツのドレッシングあえ バイクドポテト 五目汁 バナナ	14. 麦ご飯 あじのムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ 一口かぼちゃ 大根とあげのみそ汁	15. 豚みそ丼 切干大根の塩昆布あえ 食べるいりこ
おやつ		お好み焼き 牛乳	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	チーズボール お茶	フルーツゼリー お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	17. 八宝菜 さつまいもの甘煮 ほうれんそう なめこと 刻み昆布のみそ汁	18. 園外活動 (保育園弁当) 	19. お楽しみ バイキング 	20. ハロウィン パーティ trick or treat! 	21. 発芽玄米ご飯 さばのおろし煮 マカロニポテトサラダ ブロッコリー 豆腐のみそ汁	22. ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 食べるいりこ
おやつ	りんごのガレット 牛乳	マカロニきなこ 豆乳りんご	お誕生日 スペシャル	かぼちゃマフィン 牛乳	オレンジムース お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	24. すき焼き風煮込み さといものおかか煮 ほうれんそう あさりのすまし汁 オレンジ	25. 園外活動 (保育園弁当) 	26. あじのパン粉焼き もやしのカレー風味 こまつな 切干大根とワカメのみそ汁 かき	27. きのこの和風スパゲティ キャベツの塩昆布あえ ブロッコリー ワカメスープ りんご	28. さばの生姜焼き ほうれんそうの納豆あえ ひとくちさつま豚汁 キウイフルーツ	29. 三色そぼろ丼 キャベツの磯あえ 食べるいりこ
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	豆乳プリン お茶	焼き芋 牛乳	昆布ご飯 お茶	青のり ごまトースト 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳

# 10月の離乳食メニュー(10/1~10/15)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	秋の味覚を楽しみましょう。					1. フルーツ
	昼食	「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、たまご、りんご、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。					全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、かぼちゃ しらす だし(昆布)
	おやつ	旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。					バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	他にも かつら、さといも、じゃがいも、いわし、さけ、柿、人参など、根菜類やきのこ類などが旬を迎えます。					1. フルーツ
	昼食	ゆでたまご、ふりかけ、食材そのものの味を味わってみましょう。					全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、かぼちゃ ピピンパ丼 温野菜サラダ 食べるいりこ
	おやつ	年中スーパーの棚で見かける食材もありです、旬が一番栄養価が高いです。					バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 しらす	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしもち ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 タンドリーチキン ひじきのサラダ もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 ささ身、 ほうれん草の磯あえ ひとくちかぼちゃ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 白身魚 高野豆腐の五目煮 野菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 肉じゃが キャベツのナムル じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの黒ゴマ煮 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 カレー キャベツのおかかあえ 食べるいりこ
	おやつ	バナナヨーグルト ミルク	くずもち ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	10. スポーツの日					15. フルーツ
	昼食						全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、きゅうり、 白身魚 だし(昆布)
	おやつ						キャベツがゆ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	11. フルーツ					15. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、きゅうり、 サバの竜田揚げ 春雨とワカメの 酢の物 一口さつま					全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 しらす 豚みそ丼 切干大根の塩昆布あえ 食べるいりこ
	おやつ	お好み焼き ミルク					バナナ ミルク

# 10月の離乳食メニュー (10/17~10/31)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 8 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、じゃがいも ブロッコリー ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	りんご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 八宝菜 さつまいもの甘煮 なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 鮭のピザ焼き キャベツの人参の ごまあえ バイクドかぼちゃ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー メンチカツ ほうれん草のおかかあ けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ かぼちゃのグラタン コールスローサラダ キャベツスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ブロッコリー 白身魚 マカロニポテトサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす ハヤシライス キャベツのサラダ 食べるいりこ
	おやつ	りんごのガレット ミルク	マカロニみたらし ミルク	フルーツ蒸しパン ミルク	かぼちゃ蒸しパン ミルク	オレンジムース ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな じゃがいも、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	人参蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 すき焼き風煮込み 里芋のおかか煮 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 バーベキューチキン こまつなあえ バイクドポテト	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 白身魚 もやしあえ こまつな、 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 キャベツの塩昆布あえ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 豆腐 ほうれんそうの納豆あ ひとくちさつま 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 しらす 三色そぼろ丼 キャベツの磯あえ
	おやつ	人参蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	焼いも ミルク	昆布ご飯 ミルク	青のりごまトースト ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	31. フルーツ	<p>離乳食用食器の選び方</p> <p>赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみか浅いものを選びます。</p> <p>フォークは溝が深めの方が食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすいでしょう。</p> <p>お皿は縁が直角に立ち上がっている方が、食べ物がかたまりにくく、簡単にすくえます。</p>				
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 ささ身 だし(昆布)					
	おやつ	蒸しパン ミルク					
9 11 ヶ月頃	補食	31. フルーツ	<p>別のスプーンで食べさせると、 7分は1リ、口に入れて 出してやるのは遊び 食べというよりも、何でも 自分で言わなくても 欲求の表れ。これを 十分にやらせると、食べる 意欲が育ちます。</p> <p>あーん</p>				
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 ささ身 照り焼きハンバーグ ひじきと揚げの煮物 根菜みそ汁					
	おやつ	黒ゴマ蒸しパン ミルク					

