

令和 5年 10月  
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
2 23	月	ごはん	オニオンコーンスープ・鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ・りんご	牛乳・みかん ナポリタン	牛乳 ナポリタン
3 17	火	ごはん	石狩汁・豚肉の生姜焼き・もやしのにり和え みかん	牛乳・りんご ジャムスコーン	牛乳 ジャムスコーン
4 18	水	ごはん	味噌汁(油揚げ・人参)・ほっけの竜田揚げ ブロッコリー中華和え・ナシ	鉄強化チーズ・みかん ちゃんこうどん	鉄強化チーズ ちゃんこうどん
5	木	お 弁 当 の 日		牛乳・みかん 豆パン	牛乳 豆パン
19	木	ごはん	味噌汁(生揚げ・大根)鮭チャンチャン焼き スティック胡瓜・トマト・カキ	牛乳・みかん 豆パン	牛乳 豆パン
6 20	金	ごはん	味噌汁(豆腐・水菜)・チキンカツ 人参ピースグラッセ風・みかん	牛乳・りんご きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ
7 21	土		醤油ラーメン・南瓜の含め煮・りんご	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
10 24	火	ふりかけ ごはん	味噌汁(大根・ふのり)・豆腐チャンプルー 白菜しらす和え・みかん	牛乳・りんご 南瓜パン	牛乳 南瓜パン
11	水	お楽しみ会	ごはん・番茶・南区鮮やカレーシチュー ブロッコリー生姜和え・ナシ	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
25	水	ごはん	味噌汁(小松菜・えのき)・豆腐のツナ焼き ブロッコリーコーン和え・りんご	ヨーグルト・みかん 鉄強化菓子	ヨーグルト 鉄強化菓子
12 26	木	ごはん	豆乳味噌汁(芋・白菜)・鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え・みかん	12日牛乳・りんご 市販菓子 26日牛乳・りんご ごまクッキー	12日牛乳 市販菓子 26日牛乳 ごまクッキー
13 27	金	バターロール	スープ(さつま芋・コーン)・ハンバーグ ブロッコリー味噌マヨネーズ・カキ	牛乳・りんご ごはんの味噌おやき	牛乳 ごはんの味噌おやき
14 28	土		番茶・ミートソーススパゲティ・きゅうりの中華和え りんご	牛乳・みかん 市販菓子	牛乳 市販菓子
16 30	月	ごはん	番茶・さつま芋のカレー・キャベツごまつな和え みかん	牛乳・りんご ミルククッキー	牛乳 ミルククッキー
31	火	ごはん	味噌汁(豆腐・切干大根)・さばみそ焼き 3色和え・ナシ	牛乳・みかん 焼きいも	牛乳 焼きいも

※ 5日…お弁当の日      11日…お楽しみ会(クロさん)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 10月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
2 23	月	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉ねぎ煮 南瓜スティック煮	軟飯・果物 オニオンコンスープ 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ	軟飯 すまし汁(南瓜) 鶏肉玉ねぎコン煮 果物
3 17	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのり和え	軟飯 すまし汁(もやし) 豚肉じゃが芋煮 果物
4 18	水	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ほっけブロッコリー煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(油揚げ・人参) ほっけの竜田揚げ ブロッコリー中華和え	ちゃんこうどん風 ブロッコリー煮 果物
5	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭白菜煮 大根スティック煮	軟飯・果物 すまし汁(白菜・人参) 鮭照り焼き 大根中華和え	食パン スープ(大根) 鮭白菜煮 果物
19	木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(生揚げ・大根) 鮭チャンチャン焼き スティック胡瓜・トマト	食パン スープ(人参) 鮭大根煮 果物
6 20	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(豆腐・水菜) チキンカツ(湯通し) 人参ピースグラッセ風	軟飯 スープ(人参) 豆腐水菜煮 果物
7 21	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 南瓜スティック煮	醤油うどん 南瓜の含め煮 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
10 24	火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(大根・ふのり) 豆腐チャンプルー 白菜しらす和え	軟飯 スープ(白菜) 豚肉キャベツピーマン煮 果物
11	水	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 南区鮮やカレーシチュー ブロッコリー生姜和え	軟飯 すまし汁(小松菜) 生揚げ人参煮 果物
25	水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 ブロッコリースティック煮	軟飯・果物 味噌汁(小松菜・えのき) 豆腐のツナ焼き ブロッコリーコーン和え	軟飯 スープ(ブロッコリー) 小松菜玉ねぎツナ煮 果物
12 26	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 豆乳味噌汁(芋・白菜) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉白菜煮 果物
13 27	金	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ(さつま芋・コーン) 豚挽肉玉ねぎ煮 ブロッコリースティック煮	バターロール・果物 スープ(さつま芋・コーン) ハンバーグ ブロッコリー味噌マヨネーズ和え	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚挽肉コーン玉ねぎ煮 果物
14 28	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 人参スティック煮	番茶 ミートソーススパゲッティ 胡瓜の中華和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
16 30	月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 さつま芋スティック煮	軟飯・果物 さつま芋のシチュー キャベツごまツナ和え	軟飯 すまし汁(キャベツ) 豚肉しめじ煮 果物
31	火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(豆腐・切干大根) さばみそ焼き 3色和え	軟飯 スープ(もやし) 豆腐小松菜切干大根煮 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



# 10月 食育だより



段々と寒くなっていき、気温の変化が激しくなってきたりして体調を崩しやすい時期になりました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と色々なことに取り組みやすい季節ですね。

秋は食べ物のおいしい季節です。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思います。

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日 → 10 10 → 

目の愛護デーとは、目の健康を守るために制定された記念日です。

10月10日は数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから、目の愛護デーの日付に選ばれたという説もあります。

お子さんには「目を大切にすること」「大事な目を守るためにできることを考える日」と目の健康についてお話をしたり、暗い場所で絵本を読まないことやテレビを近くで見ない、スマホを長い時間見ないということなどを伝えるといいでしょう。

### ●目に良いとされる食べ物

目に良いとされている栄養素はビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHA や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・うなぎ・卵など
- ・ビタミンB1…目の神経や疲れを軽減する  
↳ 豚肉・豆類・牛乳など
- ・ビタミンC…目の充血を防ぐ役割を持つ  
↳ 緑黄色野菜・果物・さつまいもなど
- ・アントシアニン…疲れ目の回復の効果があります。  
↳ ブルーベリー、ぶどうなど



## 南区ご当地健康料理

みんなが健康で、イキイキ笑顔で過ごせる南区にしたい！そんな思いで、南保健センターの健康・子ども課は、札幌市立大学の学生と一緒に「南区ご当地健康料理」の「南区鮮やカレーシチュー」を作ったそうです。

### <ポイント>

- ・野菜と厚揚げを具材にして、たんぱく質がバランス良く取れます。
- ・南区といえば果樹。りんごを具材にしています。
- ・南区でも採れる小松菜を具材にしています。
- ・どの年代でも好かれやすいカレーで食欲アップ！



☆10月11日のお楽しみ会の時に「南区鮮やカレーシチュー」を子どもたちにも食べやすいようにして給食に出す予定です！