

令和 8年 10月

認定こども園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	
1	もく	ばたーろーる	くりーむしちゅー・かれいのごまやき こまつなちゅうかあえ・なし	ぎゅうにゅう・おれんじ やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり	
2	きん	ごはん	おにおんこーんすーぷ・ちきんかつ はくさいとにんじんのつなあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご きのこすばげてい	ぎゅうにゅう きのこすばげてい	
3	ど	う ん ど う か い				
5 19	げつ	ごはん	みそしる(あぶらあげ・ほうれんそう)・りんご ぶたにくのこうみやき・ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう・おれんじ こーんふれーくくつきー	ぎゅうにゅう こーんふれーくくつきー	
6 20	か	ごはん	ばんちゃ・さつまいものかれー ぶろっこりーしょうがあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご あずきむしぱん	ぎゅうにゅう あずきむしぱん	
7 21	すい	ごはん	みそしる(ながねぎ・ふ)・いためなつとう だいこんおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ じゃむすこーん	ぎゅうにゅう じゃむすこーん	
8 22	もく	ごはん	みそしる(かぼちゃ)・とうふのつなやき きやべつのごまあえ・りんご	てつきようかちーず おれんじ ふる一つぽんち	てつきようかちーず ふる一つぽんち	
9 23	きん	ごはん	みそしる(とうふ・にら)・さけちゃんちゃんやき とまと・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん	
10 24	ど		ばんちゃ・にくみそすばげてい・ちんげんさいこーんあえ りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし	
26	げつ	ごはん	すーぷ(さつまいも・こーん)・とりにくきのこに ぶろっこりーみそまよねーずあえ・りんご	よーぐると・おれんじ てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし	
13 27	か	ごはん	ばんちゃ・ちゃぷちえ・だいこんつなさらだ・かき	ぎゅうにゅう・おれんじ ごままふいん	ぎゅうにゅう ごままふいん	
14 28	すい	ごはん	とうにゅうみそしる(こまつな・あぶらあげ)・おれんじ ほっけのかれーやき・にんじんのとりそぼろに	ぎゅうにゅう・りんご おこのみやき	ぎゅうにゅう おこのみやき	
15	もく	お べ ん と う の ひ			ぎゅうにゅう・おれんじ みるくくつきー	ぎゅうにゅう みるくくつきー
29	もく	ごはん	いしかりじる・ぶたにくのしょうがやき もやしののりあえ・なし	ぎゅうにゅう・おれんじ みるくくつきー	ぎゅうにゅう みるくくつきー	
16 30	きん	ごはん	ばんちゃ・はやしらいす・こまつなごまあえ おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ふかしいも	ぎゅうにゅう ふかしいも	
17 31	ど		かんとんめん・かぼちゃのぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし	

※ 15日(木)…お弁当の日

※ 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8年10月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまなみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
1	木	パン粥 スープ かれい煮つぶし 小松菜煮つぶし	パン粥 スープ かれい人参あんかけ煮 小松菜煮あつぷし	麦茶 バターロール かれい人参あんかけ煮 小松菜中華和え 果物	雑炊(かれい・玉葱・小松菜) 人参含め煮 果物
2	金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参煮あつぷし	軟飯 オニオンコンスープ 挽肉玉葱あんかけ煮 白菜と人参のツ和え 果物	ツナ人参玉葱あんかけスパゲティ 白菜ソテー 果物
3	土	う ん ど う か い			
5	19 月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(れい草)(油揚げ抜き) 挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(長葱) 挽肉人参ほうれん草あんかけ煮 果物
6	20 火	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉さつま芋あんかけ煮 ブロッコリー煮あつぷし	麦茶 軟飯 挽肉さつま芋ミルクあんかけ煮 ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 スープ(しめじ) 挽肉ブロッコリー玉葱あんかけ煮 果物
7	21 水	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参煮あつぷし	軟飯 味噌汁(長葱・麴) 炒め納豆 大根おかか和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 挽肉大根あんかけ煮 果物
8	22 木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 南瓜煮あつぷし	軟飯 味噌汁(南瓜) 豆腐のツナ焼き キャベツのごま和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) ツナ南瓜キャベツあんかけ煮 果物
9	23 金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし トマト煮つぶし	粥 スープ 鮭キャベツあんかけ煮 トマト煮あつぷし	軟飯 味噌汁(豆腐・ニ) 鮭チャンチャン焼き トマト 果物	トースト スープ(キャベツ) 豆腐玉葱人参煮 果物
10	24 土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 チンゲン菜煮あつぷし	麦茶 肉味噌スパゲティ チンゲン菜コーンと和え 果物	バターロール 豆乳 果物
	26 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮あつぷし	軟飯 スープ(さつま芋・コーン) 挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー味噌マネズミ 果物	軟飯 スープ(しめじ) 挽肉さつま芋ブロッコリーあんかけ煮 果物
13	27 火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 大根煮あつぷし	麦茶 軟飯 挽肉キャベツあんかけ煮 大根ツナサラダ 果物	軟飯 スープ(玉葱) 挽肉キャベツ大根あんかけ煮 果物
14	28 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ほっけ小松菜あんかけ煮 人参煮あつぷし	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜)(油揚げ抜き) ほっけのソテー 人参の鶏そぼろ煮 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏挽肉小松菜人参あんかけ煮 果物
15	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 鮭キャベツあんかけ煮 人参煮あつぷし	軟飯 スープ(人参) 鮭のソテー キャベツののり和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏挽肉人参煮 果物
	29 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鮭人参あんかけ煮 じゃが芋煮あつぷし	軟飯 石狩汁 もやしとのり和え 果物	軟飯 スープ(もやし) 鮭じゃが芋人参あんかけ煮 果物
16	30 金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 小松菜煮あつぷし	麦茶 軟飯 挽肉玉葱あんかけ煮 小松菜ごま和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 挽肉小松菜人参あんかけ煮 果物
17	31 土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 南瓜煮あつぷし	挽肉白菜あんかけうどん 南瓜グラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



10月 食育だより



少しずつ寒くなって、気温の変化が激しくなってきました。この時期は体調を崩しがちになります。

またこの時期は「食欲の秋」ですね！この季節は美味しい食材がたくさん出回ります。旬の食材は栄養素が豊富なので、実りの秋に栄養をたくさん摂って元気な身体づくりをしましょう。

●さっぽろ食スタイル

札幌市では、栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに買い物から調理、片づけ、保存まで環境に配慮した食生活のことを「さっぽろ食スタイル」として啓発しています。

<食品ロス削減を心がけよう>

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。

【取組例】

- ・買い物の前に、家にある食材をチェックする
- ・定期的に冷蔵庫内の在庫管理をする

<地産地消を意識しよう>

地産地消とは地元で生産されたものを地域で消費する取り組みのことです。

【地産地消のいいところ】

- ・旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる。
- ・輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい。
- ・地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験する事が出来る。



●旬について

旬とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物、魚がたくさん採れる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。

<栄養価が高い>

旬ではない時に比べて栄養価が高く、香りやうまみが豊富なので美味しく味わうことが出来ます。



<四季を感じられる>

春夏秋冬、旬を味わうことで自然の恵みに対する感謝を養い、栄養に満ちた食事に繋がります。

秋の味覚は「南瓜・じゃが芋・きのこ類・さつま芋・栗・柿・りんご・梨・ぶどう・鮭・さんま・かつお」などの食材です。

●給食メニュー

<石狩汁 幼児4人分>



- ・鮭60g ・酒4g ・玉ねぎ35g ・大根40g
- ・じゃが芋70g ・人参15g ・長ねぎ15g
- ・味噌20g ・みりん1g かつお昆布だし汁520g

- ①鮭に酒をふっておく。
- ②大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは太めの千切り、じゃが芋は1.5cmの角切りにする。
- ③長ねぎは小口切りにする。
- ④だし汁に大根、人参、玉ねぎを入れ、少し遅れてじゃが芋を入れる。
- ⑤④に長ねぎ、鮭、みりんを加える。
- ⑥材料は煮えたら味噌を加えてひと煮たちさせる。

