

給食だより



10月になりました！！

だんだんと朝夕すずしくなってきましたね。季節は本格的な秋です♪
秋に採れるイモ類・キノコ類・根菜類は、食物繊維が豊富！！食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。積極的にごはんに取り入れてほしいです。



『たべもの』クイズ



第1問



◎サツマイモの保存に適しているのは??

- ①冷蔵庫で冷やす
- ②ビニール袋に入れる
- ③新聞紙にくるむ



第1問のこたえは・・・③

第2問



◎スイカの仲間はどれでしょう??

- ①かぼちゃ
- ②キウイフルーツ
- ③パイナップル



第2問のこたえは・・・①

【こたえの説明】

◇サツマイモは寒さに弱いので新聞紙でくるんで、風通しの良いところで保存しましょう。常温保存がおすすめです。

畑でたくさん採れたら、土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します！！

◇スイカはかぼちゃと同じウリ科で、地面につるをはわせて実ります。

果物ではなく、野菜と同じ種類になるんです！！



—たべもの記念日—



☆10月2日は・・・豆腐の日♪



☆10月4日は・・・イワシの日♪

☆10月5日は・・・レモンの日♪

☆10月17日は・・・沖縄そばの日♪

☆10月31日は・・・ハロウィン♪

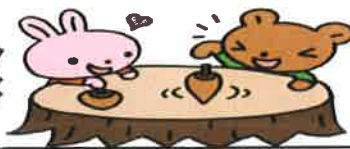


カラダも
うごかそう！！





幼児食



伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
2月	雑穀ごはん ゆし豆腐 ミートボールトマト煮 サラダ(キャベツ・ブロッコリー・人参)	豆腐の日 スイートポテト スキムミルク	20金	さけおにぎり サラダ(レタス・キュウリ) コンソメスープ(ほろパインアップル) チキンナゲット 花ウインナー	ケーキ スキムミルク
3火	雑穀ごはん あおさのすまし汁 沖縄風煮物 ポテトサラダ	黒糖きなこもち スキムミルク	21土	親子丼 オレンジ	
4水	雑穀ごはん みそ汁(お麩) いわしの竜田揚げ サラダ(わかめ・キュウリ・人参)	イワシの日 伊江島小麦スコーン スキムミルク	23月	雑穀ごはん 貝だくさんスープ 白身魚のチーズ照り焼き こまつなごま和え	みかん(缶) スキムミルク ホットケーキ
5木	カレーライス コンソメスープ(人参・玉ネギ) マカロニサラダ フルーツヨーグルト	レモンの日 レモンケーキ スキムミルク	24火	ミートスパゲティ コンソメスープ サラダ(レタス・ブロッコリー・人参) モモ	ふりかけおにぎり スキムミルク
6金	黒米ごはん みそ汁(しぶい) 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒め煮	オレンジ ジャムサンド スキムミルク	25水	黒米ごはん みそ汁(小松菜) 白身魚のフライ 水菜・人参・ベーコンソテー	オレンジ ひらやちー スキムミルク
7土	あんかけうどん バナナ		26木	ゆかりごはん みそ汁(じゃがいもモモ) チキンのごま照り焼き にんじんしりしり	スティックチーズ みたらし団子 スキムミルク
10火	チキンクリームシチュー 雑穀ごはん サラダ(大根・キュウリ・ハム) モモ	ちんすこう スキムミルク	27金	スタミナ丼 みそ汁(白ネギ・わかめ) 春雨サラダ りんご	イタダキグループ スキムミルク
11水	雑穀ごはん みそ汁(大根) 鮭のバター焼き サラダ(レタス・トマト・コーン)	味付けのり ぶどう ロールどら焼き スキムミルク	28土	やきそば バナナ	
12木	雑穀ごはん たまごスープ 鶏団子のコーンあんかけ サラスパサラダ(マヨ)	スティックチーズ フルーツカクテル ごぼうスティック スキムミルク	30月	雑穀ごはん 豚汁 鶏のきのこあんかけ サラダ(大根・キュウリ・ハム)	りんご お好み焼き スキムミルク
13金	雑穀ごはん みそ汁(しめじ・たけのこ) 白身魚の照り焼き サラダ(水菜・人参・ベーコン)	えだまめ バナナマフィン スキムミルク	31火	黒米おにぎり(ハロウィン) 千切り野菜スープ ハンバーグ(チーズ) カボチャサラダ	ハロウィンの日 アメリカンドッグ スキムミルク
14土	炊き込み鶏おにぎり バナナ		<p>食欲の秋 おいしいものが たくさん! たくさんたべて たくさんあそび ましょう!!</p>		
16月	雑穀ごはん みそ汁(しぶい) 豚ばら肉のやわらか煮 サラダ(レタス・キュウリ・ツナ)	味付けのり オレンジ フルーツサンド スキムミルク			
17火	沖縄そば ほうれん草のごま白和え モモ	沖縄そばの日 みそおにぎり スキムミルク			
18水	黒米ごはん みそ汁(人参・キャベツ) 白身魚の2色揚げ 春雨サラダ	りんご ロールパン スキムミルク			
19木	雑穀ごはん 春雨スープ 豚肉の酢豚 かまぼこ和え	すいか ティラミス風ヨーグルト スキムミルク			

2017年



離乳食献立表



回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
2日（月）	10倍がゆ ゆし豆腐 トマトペースト	7倍がゆ 湯豆腐のそぼろあんかけ 角切りトマト	全がゆ ゆし豆腐 ミートボールトマト煮 スティックチーズ	モモ	モモ
3日（火）	10倍がゆ あおさの汁 大根ペースト 人参ペースト	7倍がゆ あおさのすまし汁 大根やわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか沖縄風煮物	キウイ	キウイ
4日（水）	10倍がゆ だし汁（お麩） さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（お麩） 白身魚のやわらか煮 やわらかサイコロ人参	全がゆ だし汁（お麩） 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック	すいか	すいか
5日（木）	10倍がゆ たまねぎと人参ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ 人参・玉ネギスープ マッシュポテト	カレーライス コンソメスープ（人参・玉ネギ）	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
6日（金）	10倍がゆ だし汁（しぶい） 大豆ペースト 豚肉ペースト	7倍がゆ だし汁（しぶい） 豚肉のやわらか煮 大豆の炒め煮	黒米がゆ だし汁（しぶい） 豚肉のやわらか煮 大豆の炒め煮	オレンジ	オレンジ
7日（土）	クタクタうどん たまねぎと人参ペースト バナナペースト	あんかけうどん バナナ	あんかけうどん バナナ		
9日（月）	<div data-bbox="761 1207 959 1261" data-label="Text"> <p>体育の日</p> </div> 				
10日（火）	10倍がゆ 人参・じゃがいもペースト 鶏ペースト	おじや（とり・ブロッコリー）	チキンクリームシチュー 全がゆ	モモ	モモ
11日（水）	10倍がゆ 大根スープ 白身魚のトマトペーストかけ	7倍がゆ 大根スープ 鮭のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ みそ汁（大根） 鮭のやわらか煮 角切りトマト	ぶどう	ぶどう
12日（木）	10倍がゆ だしスープ（人参・玉ネギ） 鶏ペースト	7倍がゆ だしスープ（人参・玉ネギ） 鶏団子のソースあんかけ	全がゆ だしスープ（人参・玉ネギ） 鶏団子のソースあんかけ スティックチーズ	フルーツカクテル	フルーツカクテル
13日（金）	10倍がゆ だし汁（たまねぎ） 白身魚のペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 やわらか人参スティック	全がゆ だし汁（しめじ・たまねぎ） 白身魚の照り焼き えだまめ	キウイ	キウイ
14日（土）	10倍がゆ 人参ペースト 鶏ペースト	おじや（とり・にんじん） バナナ	炊き込み鶏がゆ バナナ		
16日（月）	10倍がゆ だし汁（しぶい） しぶいペースト レタスペースト	7倍がゆ だし汁（しぶい） 豚ばら肉のやわらか煮	全がゆ だし汁（しぶい） 豚ばら肉のやわらか煮 きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ

2017年



離乳食献立表



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日(火)	沖縄そばのクタクタ煮 豆腐 [△] -スト	沖縄そばのクタクタ煮 ほうれん草の [△] 煮	沖縄そばのクタクタ煮 ほうれん草のごま白和え	モモ	モモ
18日(水)	10倍がゆ 白身魚の [△] -スト 人参ペースト	7倍がゆ 人参・キャ [△] ツ [△] - [△] 白身魚のやわらか煮 サイコロいも	黒米がゆ みそ汁(人参・キャ [△] ツ [△]) 白身魚のやわらか煮 スティックいも	りんご	りんご
19日(木)	10倍がゆ スープ 豚肉 [△] -スト たまねぎと人参 [△] -スト	7倍がゆ 春雨スープ そぼろあん たまねぎのやわらか煮	全がゆ 春雨スープ やわらか肉団子 きゅうりスティック	すいか	すいか
20日(金)	10倍がゆ スープ(ほうれん草) 鶏ペースト レタスペースト	7倍がゆ スープ(ほうれん草) やわらかチキンハン [△] グ [△] 煮	鮭がゆ スープ(ほうれん草) チキンハン [△] グ [△] 角切りトマト	パイナップル	パイナップル
21日(土)	10倍がゆ 鶏ペースト たまねぎスープ	おじゃ(とり・たまねぎ) オレンジ	親子丼 オレンジ		
23日(月)	10倍がゆ 人参とじゃがいもスープ 白身魚の [△] -スト	7倍がゆ 貝 [△] だ [△] く [△] さん [△] - [△] 白身魚の [△] -スト こまつな [△] -スト	全がゆ 貝 [△] だ [△] く [△] さん [△] - [△] やわらか白身魚の照り煮 こまつなのごま和え	みかん(缶)	みかん(缶)
24日(火)	10倍がゆ コーンスープ 人参ペースト 牛肉ペースト	7倍がゆ コーンスープ 牛肉ペースト やわらかブロッコリー	ミートスパゲティ [△] コーンスープ やわらか人参スティック	モモ	モモ
25日(水)	10倍がゆ さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 やわらか [△] 人参	全がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 やわらか人参 [△] スティック	オレンジ	オレンジ
26日(木)	10倍がゆ だし汁(じゃがいも) 鶏ペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(じゃがいも) チキンのやわらか煮 にんじんの [△] 煮	全がゆ だし汁(じゃがいも) チキンのやわらか煮 にんじんの [△] 煮	モモ	モモ
27日(金)	10倍がゆ なすの [△] -スト 豚肉 [△] -スト	おじゃ(豚肉・人参) だし汁(白ネギ・わかめ) 春雨煮	スタミナ [△] 丼 だし汁(白ネギ・わかめ) 春雨サラダ	りんご	りんご
28日(土)	10倍がゆ 人参ペースト バナナペースト	7倍がゆ だし汁(人参・レタス) 豚肉のやわらか煮 バナナ	全がゆ だし汁(人参・レタス) 豚肉のやわらか煮 バナナ		
30日(月)	10倍がゆ だし汁(大根・人参) 大根ペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(大根・人参) 鶏そぼろあん 大根サイコロ煮	全がゆ だし汁(大根・人参) 鶏のやわらかきのこあんかけ 大根 [△] スティック煮	りんご	りんご
31日(火)	10倍がゆ ペースト野菜スープ かぼちゃペースト	7倍がゆ みじん切り野菜スープ サイコロハン [△] グ [△] マッシュカボチャ	全がゆ 千切り野菜スープ ハン [△] グ [△] (チーズ) マッシュカボチャ	フルーツカクテル	フルーツカクテル