



平成30年10月1日 白帆台保育園



※未満児は、午前には水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

心地よい秋風と、澄んだ秋晴れの空。さわやかで、気持ちの良い季節がやってきました。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、秋の訪れを楽しんでいる様子の子どもたちです。

10月は朝晩の気温もぐんとさがり、体調をくずしやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて体をあたため、一日のスタートを元気いっぱいになれるように、毎日の生活リズムをしっかりと整えましょう♪



## お米を食べよう!

新米のおいしい季節がやってきました。お米は日本人の主食として食の文化と伝統を培ってきました。お米の栽培は日本の気候や風土に適しており、食料の安定供給の視点からも大切な食品です。ここで今一度、お米の良さを再確認してみましょう♪



### 自給率が高い

お米の自給率はほぼ100%です。また、日本のいたるところで作ることができます。それにより、安定した供給量を保つことができ、加えて、安全なものを食べることもできます。



### 栄養価に優れている

お米は、炭水化物を豊富に含んだ効率の良いエネルギー源です。また、こどもの成長に大切なリジンをはじめとする良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含んでいます。

### さまざまな料理とあわせやすい

他の料理の邪魔となるような味ではありません。一部の文献では「味がない」とまで言われています。そのため、和風のみならず、中華風、洋風の食事にも合わせることができます。

### 太りにくい

お米などに含まれる炭水化物は、脂肪よりも優先的にエネルギーとして消費されやすく、また、ごはんは水分が多く、量のわりにはエネルギーが低いです。その上、消化・吸収がゆっくりであるため、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにします。これらのことから、ごはんは太りにくいといえます。



## 栄養たっぷりのキノコ



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りも良く、どんな料理にも合う優れたものです。

キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を防ぐことができます。

- ◇シイタケ・マイタケ→免疫力アップ
- ◇エリンギ→便秘解消・むくみをとる
- ◇エノキタケ→疲労回復
- ◇ブナシメジ→骨の健康・肌がキレイになる

## 楽しいお芋掘り♪

みんなで掘る楽しさや獲れた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。掘ったさつまいは、ふかし芋にしておやつにいただきます。また、掘ったさつまいを使って、後日クッキングもします♪

さつまいには腸内改善をしてくれる**食物繊維**や、**カリウム**、**ビタミンC**が多く含まれています。一番おいしいこの時期、旬のさつまいを使って、ぜひご家庭でもいろいろな芋料理を試してみたいかな♪

### ♪おいしいさつまいおやつ♪

#### ★芋まんじゅう★

- 〈材料子ども1人分〉
- さつまいも …… 30g
  - 米粉 …… 8g
  - 片栗粉 …… 2g
  - 砂糖 …… 3g
  - 塩 …… 0.1g
  - 水 …… 5g

#### 〈作り方〉

- ① さつまいを1cmの角切りにして水にさらした後、水気をよく切る。
- ② 米粉、片栗粉、砂糖、塩、水を混ぜ合わせる。
- ③ さつまいを②に加えて1人分ずつ丸く握る。
- ④ 蒸気のたった蒸し器で15分間蒸す。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	ご飯、豚肉のみそ焼肉、切り干し大根サラダ、豆腐のすまし汁	米、米粉、押麦、砂糖、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	豚肉、豆乳、豆腐、みそ、ハム、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ、小松菜、きゅうり、切干大根、ピーマン、ねぎ	牛乳、米粉のカップケーキ
2火	ご飯、煮魚、ほうれん草の海苔和え、里芋入り豚汁	米、里芋、押麦、こんにゃく、三温糖、食パン、油	魚、みそ、豚肉、チーズ、ちくわ、牛乳	キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、ごぼう、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、海苔	牛乳、ピザトースト
3水	カレーライス、コールスローサラダ、たこさんウインナー【芋掘り】	さつまいも、米、じゃが芋、油、オリーブ油、砂糖	豚肉、大豆、脱脂粉乳、ウインナー、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース	牛乳、ふかし芋(雨の場合4日のおやつと変更)
4木	ご飯、スペイン風オムレツ、カラフルサラダ、レタスの中華スープ	米、玄米フレーク、押麦、じゃが芋、マカロニ、マシュマロ、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、ウエハース	卵、えび、豚肉、ベーコン、バター、チーズ、牛乳	レタス、ブロッコリー、人参、もやし、玉葱、ほうれん草、コーン缶、赤ピーマン、きくらげ	フルーチェ、マシュマロおこし、(未)ウエハース
5金	ご飯、鮭のフライ、切り干し大根の酢の物、けんちん汁	米、うどん、里芋、パン粉、小麦粉、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	魚、鶏肉、豚肉、ごま、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、キャベツ、玉葱、ごぼう、椎茸、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、おやつ焼きうどん
6土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
7日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
8月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
9火	ご飯、魚のマリネ風、きんぴらごぼう(豚肉・ひじき)、大根のみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、三温糖、砂糖、ごま油	魚、豆腐、みそ、豚肉、ごま、牛乳	ごぼう、人参、大根、玉葱、グリーンピース、ねぎ、赤ピーマン、ひじき、わかめ、りんご	牛乳、りんご、コロコロごまクッキー
10水	ミートスパゲッティ、じゃこサラダ、ほうれん草のスープ、バナナ	スパゲッティ、米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油、三温糖、オリーブ油	豚肉、栗、ハム、しらす干し、牛乳	玉葱、キャベツ、トマトピューレ、人参、きゅうり、マッシュルーム、ほうれん草、コーン缶、バナナ	お茶、栗ごはんのおにぎり
11木	ご飯、さんまのかば焼き、小松菜の納豆マヨ和え、かぶと揚げのみそ汁	米、片栗粉、押麦、砂糖、油、マヨネーズ、三温糖	魚、みそ、生揚げ、きな粉、納豆、脱脂粉乳、ちくわ、牛乳	小松菜、かぶ、人参、白菜、キャベツ、ねぎ、わかめ	牛乳、ミルクくずもち
12金	ご飯、おから入り肉団子、ピーマンのカレーソーテー、なすのみそ汁	米、ピーマン、小麦粉、押麦、油、三温糖、片栗粉、食パン、砂糖	鶏肉、みそ、豆腐、おから、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、なす、もやし、蓮根、ピーマン、たけのこ、ねぎ、ひじき、梅ジャム	牛乳、いちごジャムサンド
13土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
14日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
15月	ご飯、赤魚のみそ焼き、ひじきとベーコンのサラダ、さつまいもめった汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、白玉粉、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、三	魚、鶏肉、卵、きな粉、みそ、ベーコン、牛乳	人参、白菜、きゅうり、ごぼう、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、もちもちきなこ
16火	ご飯、マーボー豆腐、もやしの中華和え、かぼちゃのコーンフレイク揚げ	米、さつまいも、押麦、米粉、油、小麦粉、パン粉、コーンフレイク、砂糖、片栗粉、ごま油、せんべい	豆腐、豚肉、みそ、小魚、ごま、かつお節、牛乳	かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ	牛乳、いもまんじゅう、カリカリ田作り(1歳児)せんべい
17水	ご飯、具だくさんおでん、ほうれん草のしらす和え、大葉芋	米、さつまいも、こんにゃく、押麦、油、片栗粉、三温糖、砂糖、ウエハース	豆腐、鶏肉、ちくわ、しらす干し、ごま、杏仁豆腐、牛乳	大根、キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、桃缶、みかん缶、さくらんぼ缶、バナナ、キウイ	牛乳、フルーツ杏仁、(未)ウエハース
18木	ご飯、さばのカレー焼き、わかめの酢の物、八宝菜風スープ	米、押麦、マーガリン、片栗粉、食パン、砂糖、ごま油、三温糖	魚、小豆、豚肉、牛乳	白菜、キャベツ、人参、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、きくらげ、わかめ	牛乳、小倉トースト
19金	ご飯、鶏肉の治部煮、小松菜のごま和え、大根とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、押麦、油、黒砂糖、三温糖、砂糖	鶏肉、豆乳、おから、みそ、油揚げ、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、椎茸、ねぎ、わかめ	牛乳、黒糖おからドーナツ
20土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、さつまいもチップ、せんべい
21日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
22月	ご飯、ポークソテーのトマトソース、春雨の和え物、わかめスープ	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、春雨、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ハム、たこ、ごま、かつお節、牛乳	白菜、人参、玉葱、きゅうり、トマト缶、コーン缶、わかめ、あおのり	牛乳、たこ焼き
23火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖、砂糖、さつまい	豆乳、小豆、牛乳		牛乳、手作りパン
24水	ご飯、魚のピカタ、ひじきとえのきのサラダ、切り干し大根のみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ	魚、卵、みそ、油揚げ、鶏肉、バター、チーズ、牛乳	人参、えのきたけ、玉葱、きゅうり、コーン缶、切干大根、ひじき、わかめ	牛乳、スイートポテト
25木	ご飯、鶏手羽元の甘酢煮、小松菜の納豆和え、なめこのみそ汁	米、さつまいも、じゃが芋、小麦粉、押麦、油、砂糖	鶏肉、みそ、納豆、しらす干し、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、なめこ、大根、ねぎ、わかめ、柿	牛乳、柿、さつまいもチップ
26金	ご飯、豚肉の生姜焼き、きゅうりのゆかり和え、春雨スープ	米、じゃが芋、押麦、春雨、三温糖、ごま油、油	豚肉、ハム、牛乳、チーズ	玉葱、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ、青のり	牛乳、フライドポテト、(未)チーズ
27土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
28日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
29月	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き風、れんこんサラダ、のっぺい汁	米、里芋、押麦、こんにゃく、水あめ、きび砂糖、マヨネーズ、片栗粉、食パン、油、砂糖	魚、鶏肉、豆乳、きな粉、ハム、みそ、牛乳	蓮根、ほうれん草、人参、大根、キャベツ、玉葱、しめじ、ねぎ、コーン缶、赤ピーマン	牛乳、きなこのトースト
30火	きのこの炊き込みご飯、チキンカツ、ブロッコリーのサラダ、豆腐のすまし汁【誕生会】	米、小麦粉、コーンフレイク、パン粉、油、マヨネーズ、麩、砂糖	鶏肉、豆腐、卵、豆乳クリーム、油揚げ、豆乳、バター、牛乳	人参、ブロッコリー、しめじ、小松菜、エリンギ、ねぎ、コーン缶、バナナ	牛乳、誕生日ケーキ
31水	ご飯、鶏肉と南瓜のグラタン、肉団子入り野菜スープ、オレンジ	米、お好み焼き粉、押麦、マカロニ、小麦粉、油	鶏肉、卵、チーズ、バター、えび、ベーコン、肉団子、かつお節、牛乳	南瓜、玉葱、かぶ、キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、にら、青のり、オレンジ	牛乳、お好み焼き

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 …… エネルギー(517kcal)、たんぱく質(18.7g)、脂質(14.1g)、食塩(1.8g) ☆未満児 …… エネルギー(459kcal)、たんぱく質(17.0g)、脂質(13.8g)、食塩(1.5g)

# キッチンだより

平成30年10月1日 白帆台保育園

爽りの秋、味覚の秋がやってきました。朝晩、気温もぐんと下がって、体調をくずしやすい季節です。朝ごはんをきちんと食べて体をぽかぽかにし、たくさん遊んで十分に体を休めましょう。

## 【きのこ・鮭】

### 旬の食材

◎きのこ類 …… 野菜類には少ないビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を助けます。きのこの種類によってさまざまな体によい成分が豊富に含まれ、効能に特徴があります。うまみが強く、食物繊維が豊富で、独特の食感があります。しかし、トロトロに調理しにくので後期以降からにしましょう。

◎鮭 …… 鉄分や脳の機能を高める脂肪酸のDHAが含まれ、栄養豊富。抗酸化作用の「アスタキサンチン」で身が赤いですが、白身魚の仲間。脂肪も多いので、タイやカレイなど白身魚に慣れてからにしましょう。

## 秋の美味しいレシピ

### 鮭とカブの煮物（カミカミ期9～11か月頃）

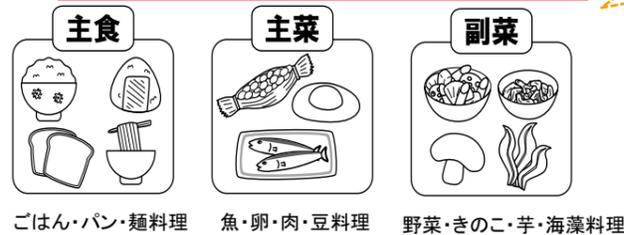
- 《作り方》
- ①カブ1/4個は小さな角切りにする。
  - ②鮭15グラムは茹でて、皮と骨を取り除きあらくほぐす。
  - ③①と②を出汁で柔らかく煮る。

### 焼きサバのきのこあんかけ（パクパク期1歳～）

- 《作り方》
- ①サバ15グラムの骨を取り除き、サバに小麦粉をまぶして、フライパンで両面しっかりと焼く。（小麦粉をまぶさなくてもOK）
  - ②人参5グラムは千切りに、椎茸1/4を5mm位の幅で薄切りにする。
  - ③鍋に出汁を煮立て、②を入れやわらかくなるまで煮る。しょうゆ、砂糖を少々入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④①のサバに③のあんかけをかける。

風邪の予防に、**バランスの良い食事**を心がけましょう

◎主食・主菜・副菜を上手に組み合わせます。

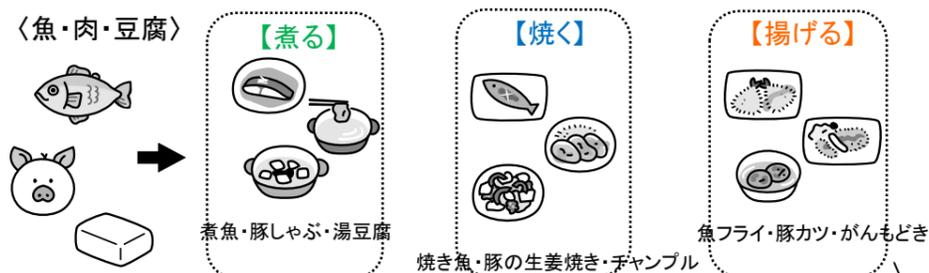


栄養バランスや献立なんて聞くと、「難しい！」と思われるかもしれませんが、「最近野菜食べていたかな？」「主食ばかりになっていないかな？」と思返し、足りないものを多めに摂るよう、心がけることが大切です。  
1歳を過ぎると、栄養のほとんどを離乳食から摂るようになります。食事では左記のような、主食・主菜・副菜を組み合わせ、大人と同じ時間に家族と一緒に食卓を囲み、生活リズムも整えていきましょう。

離乳食は同じような調理法になってしまいがちで、料理のレパートリーに悩んでしまうことも多いと思います

例えば…

「主菜は何にしようかな」と、1つの食材をみた時に、いくつかの調理法を思い浮かべることが増えていくと、毎日の食事づくりが楽しくなりますね♪



## 《離乳食》

# 10月の予定献立表

※午前中は、おやつと水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。  
( ) ……午後おやつ

日付	1才～1才6か月以降	9～11か月頃	7～8か月頃
1月	ご飯 豚肉のみそ焼肉 切り干し大根サラダ すまし汁〈米粉のカップケーキ〉	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 切り干し大根の和え物 すまし汁〈米粉のカップケーキ〉	お粥 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草とキャベツの煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
2火	ご飯 煮魚 ほうれん草の海苔和え 里芋入り豚汁〈ピザトースト〉	軟飯 煮魚 ほうれん草の海苔和え 里芋のみそ汁〈食パンジャムサンド〉	お粥 白身魚のだし煮 ほうれん草の煮びたし さといもの煮物 野菜スープ
3水	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ〈ふかし芋〉	軟飯 肉じゃが きゃべつのお浸し かぼちゃのみそ汁〈ふかし芋〉	お粥 ささみのやわらか煮 キャベツと人参の煮びたし じゃがいものやわらか煮 野菜スープ
4木	ご飯 スペイン風オムレツ カラフルサラダサラダ レタスのスープ〈バナナヨーグルト、せんべい〉	軟飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーの和え物 レタスのスープ〈バナナヨーグルト、せんべい〉	お粥 豆腐のあんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃがいもの煮物 野菜スープ
5金	ご飯 さけのパン粉焼き 切干大根の酢の物 けんちん汁〈焼きうどん〉	軟飯 鮭のパン粉焼き 切干大根の和え物 けんちん汁〈煮込みうどん〉	お粥 白身魚のあんかけ じゃが芋と人参の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
9火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう大根のみそ汁〈りんご、クッキー〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃのやわらか煮 大根のみそ汁〈りんご、クッキー〉	お粥 白身魚のあんかけ 大根のやわらか煮 かぼちゃの煮物 野菜スープ
10水	ミートスパゲッティー じゃこサラダ ほうれん草のスープ バナナ〈おにぎり〉	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃこサラダ ほうれん草のスープ バナナ〈せんべい、ポーロ〉	お粥 肉団子のトマト煮 キャベツの煮びたし ほうれん草とかぼちゃの煮物 野菜スープ
11木	ご飯 さんまの塩焼き 小松菜の納豆和え かぶと揚げのみそ汁〈ミルクくずもち〉	軟飯 白身魚の照り焼き 小松菜の納豆和え かぶのみそ汁〈せんべい、ポーロ〉	お粥 白身魚のあんかけ かぶと小松菜の煮物 人参とキャベツのやわらか煮 野菜スープ
12金	ご飯 おから入り肉団子 ビーフンのカレーソース なすのみそ汁〈ジャムサンド〉	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフンと野菜の煮物 なすのみそ汁〈ジャムサンド〉	お粥 豆腐肉団子あんかけ ビーフンと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
15月	ご飯 赤魚のみそ焼き ひじきとベーコンのサラダ さつまいものめった汁〈ホットケーキ〉	軟飯 赤魚のみそ焼き ひじきのサラダ さつまいものめった汁〈ホットケーキ〉	お粥 魚のだし煮 かぶと人参の煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
16火	ご飯 豆腐の肉あんかけ もやし中華和え かぼちゃのみそ汁〈いもまんじゅう〉	軟飯 豆腐の肉あんかけ きゅうりの和え物 かぼちゃのみそ汁〈いもまんじゅう〉	お粥 豆腐のあんかけ かぼちゃと人参の煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
17水	ご飯 具だくさんおでん ほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁〈バナナ、ポーロ〉	軟飯 具だくさんおでん ほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁〈バナナ、ポーロ〉	お粥 肉団子のあんかけ キャベツとほうれん草の煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
18木	ご飯 魚のカレー焼き わかめとキャベツの和え物 八宝菜風スープ〈小倉トースト〉	軟飯 魚のだし煮 わかめとキャベツの和え物 野菜スープ〈食パンジャムサンド〉	お粥 白身魚のだし煮 キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
19金	ご飯 鶏肉の治部煮 小松菜のごま和え 大根のみそ汁〈おから蒸しパン〉	軟飯 鶏肉の治部煮 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁〈おから蒸しパン〉	お粥 ささ身の衣煮 小松菜と人参の煮びたし 大根のやわらか煮 野菜スープ
22月	ご飯 ポークソテーのトマトソース 春雨の和え物 わかめスープ〈お好み焼き〉	軟飯 鶏肉のトマト煮 春雨の和え物 わかめスープ〈せんべい、ポーロ〉	お粥 ささ身のトマト煮 キャベツの煮びたし さつまいもの煮物 野菜スープ
23火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 キャベツのみそ汁〈手作りパン〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 キャベツのみそ汁〈手作りパン〉	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
24水	ご飯 魚のピカタ ひじきとえのきの和え物 切り干し大根のみそ汁〈スイートポテト〉	軟飯 魚の衣煮 ひじきと野菜の煮物 切り干し大根のみそ汁〈スイートポテト〉	お粥 白身魚のだし煮 南瓜とほうれん草の煮物 人参と麩の煮物 野菜スープ
25木	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆和え めこのみそ汁〈りんご、ポーロ〉	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 小松菜の納豆和え みそ汁〈りんご、ポーロ〉	お粥 ささ身のやわらか煮 小松菜と人参の煮びたし 大根のやわらか煮 野菜スープ
26金	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりの和え物 春雨スープ〈ふかし芋〉	軟飯 ささみのやわらか煮 きゅうりの和え物 春雨スープ〈ふかし芋〉	お粥 ささみのやわらか煮 キャベツの煮浸し かぼちゃの煮物 野菜スープ
29月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 れんこんサラダのっぺい汁〈きなこのトースト〉	軟飯 鮭と野菜のみそ風味 ほうれん草の煮びたし のっぺい汁〈食パンジャムサンド〉	お粥 鮭の煮物 ほうれん草の煮びたし さつまいもの煮物 野菜スープ
30火	きのこの炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐のすまし汁〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのお浸し すまし汁〈バナナ、せんべい〉	お粥 ささ身の衣煮 かぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮びたし 野菜スープ
31水	ご飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ くだもの〈お好み焼き〉	軟飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ くだもの〈せんべい、ビスケット〉	お粥 ささ身のやわらか煮 ほうれん草と人参の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ