



# 10月献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
行事														
午前おやつ	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい		蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋
昼食	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らかか だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らかか だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ
	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし		精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ
午後おやつ	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

\* 材料などの都合により献立内容に変更がある場合があります。

## 中期

おかゆ だしスープ  
タンパク質のおかず  
野菜のおかず



## 後期

軟飯 スープ(だし、野菜ポタージュなど)  
タンパク質・野菜のおかず(風味付け)  
手づかみ野菜  
果物(バナナ・みかん)

## 完了期のご案内



幼児食にスムーズにステップアップできるように、完了期でお食事の練習をしていきます。  
現在、食材を調整しており、より良い状態で食事に取り組んでもらえるように準備しております。

完了期では、幼児食の献立を用いた薄味を、刻んだ形で提供します。手づかみやスプーンを使用し自分で食事に取り組めるように練習していきます。また、おやつでは豆乳を飲みますのでよろしくお願いいたします。



# 10月献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日にち	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
行事	お弁当会						お誕生日会				ハロウィン	
午前おやつ	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい
昼食		おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ
		精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 くだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし
午後おやつ	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

## 栄養豊富に含まれたお米の研ぎ汁が環境汚染に?!

普段、何気なく研いだお米を流していませんか?『研ぎ汁の栄養はとても豊富』というのもよく聞くお話しですよ♪  
 実は、その栄養豊富な研ぎ汁、人間にはメリットがあるのですが排水に流してしまうと、環境汚染に繋がってしまうんです! 栄養豊富な研ぎ汁は、排水処理場へ流れ、分解、そして海や川へ流れていくのですが、豊富がゆえに中々分解されないまま流れてしまうのです!! その研ぎ汁はやがてプランクトンなどの微生物のエサとなり、成長・繁殖を促し、増えすぎてしまう。そして、水中の酸素が他の生物(魚や貝など)に行き届かなくなり死んでしまったり、赤潮に繋がりを、環境汚染となってしまうのです。



そうならば!!

## 金芽米~無洗米~を使ってみよう!

☆亜糊紛層(あこふんそう)に豊富に含まれるお米本来の栄養で元気いっぱい!  
 ☆無洗米なので、環境保全・節水に繋がる!

普段食べているお米よりはるかに栄養豊富な金芽米!  
 しかも美味しい! ぜひお家でも取り入れてみてください♪