



給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

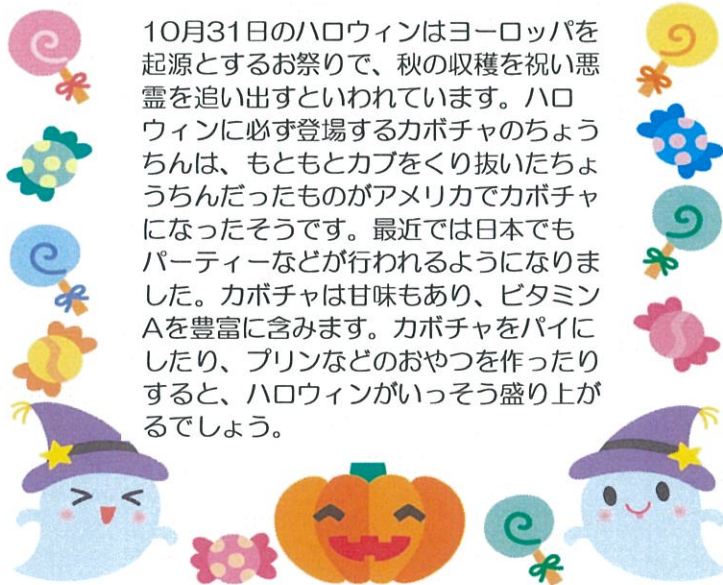
栄養士 平良裕子

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が増えるので、よく噛むことはよく味わっていることにつながります。

かむことと満腹感



食べ物をよく噛むと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。

秋の味覚 ～旬のものを食べよう～

旬にはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の味が味わえて、四季の違いを楽しめます。

- <魚>さんま
- <果物>ぶどう、梨、柿、りんご
- <きのこ類>しめじ、えのき、しいたけ、エリンギ
- <芋>さつまいも、かぼちゃ



運動会で

力を出すために大切なこと



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、力が発揮できません。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

<スイートポテト>10個分

- ・さつまいも・・・500g (大きめの芋2本)
- ・三温糖・・・30g
- ・牛乳・・・90g
- ・はちみつ・・・適量



【作り方】

- 1 さつまいもを蒸してつぶす
- 2 三温糖、牛乳を1と混ぜる
- 3 形を整え、はちみつを薄く上に塗る
- 3 トースターかオーブンで、焼き色をつけたら完成です♪



2022年



給食たより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



朝ごはんを食べよう

成長期に必要な鉄分・たんぱく質は、乳汁（母乳または育児用ミルク）だけでは不足してきます。

特にお母さんからもらい貯めていた鉄分は、生後6か月頃からなくなってしまう、貧血に注意が必要です。

3回食が始まったら、ミルクだけでなく、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

秋の味覚

～旬のものを食べよう～

旬にはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の味が味わえて、四季の違いを楽しめます。

<魚>さんま
<果物>ぶどう、梨、柿、りんご
<きのこ類>しめじ、えのき、しいたけ、エリンギ
<芋>さつまいも、かぼちゃ



離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。

自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。

<スイートポテト>5個分

- ・さつまいも・・・250g(大きめの芋1本)
- ・豆乳or牛乳・・・40g



【作り方】

- 1 さつまいもを蒸してつぶす
- 2 豆乳or牛乳を1と混ぜる
- 3 形を整え、トースターかオーブンで、焼き色をつけたら完成です♪

※大人用は、三温糖を足して甘みをつけ、形を整えた後、はちみつを適量塗って焼くとおいしいですよ☆

注)はちみつは、1歳を過ぎてから与えましょう！

2022年



10月離乳食献立表 No. 1

(社福)ペリー福祉会
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

		給食(午前)				補食(午後)	
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(潰みじん切り)		豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(潰みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
1	土	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、小松菜、 オレンジ	野菜おじや マッシュポテト みそ汁 オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、ツナ、 じゃが芋、小松菜、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
3	月	全がゆ 肉じゃが 納豆和え ふのみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 ほうれん草、納豆、 ふ、わかめ、りんご	軟飯 肉じゃが 納豆和え ふのみそ汁 りんご	米、豚肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、いんげん、 ほうれん草、納豆、 ふ、わかめ、りんご	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
4	火	野菜うどん 南瓜の煮つけ 和え物 バナナ	うどん、にんじん、 玉ねぎ、鶏肉、 かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、バナナ	野菜うどん 南瓜の煮つけ 和え物 バナナ	うどん、にんじん、 玉ねぎ、鶏肉、 かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
5	水	全がゆ チャブチェ さつま芋サラダ わかめスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 葛切り、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	軟飯 チャブチェ さつま芋サラダ わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 葛切り、さつま芋、 きゅうり、わかめ、 えのき、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
6	木	全がゆ 鮭の煮つけ 和え物 きのこのみそ汁 煮梨	米、鮭、きゅうり、 白菜、しめじ、えのき、 梨	軟飯 鮭の煮つけ 和え物 きのこのみそ汁 梨	米、鮭、きゅうり、 白菜、しめじ、えのき、 しいたけ、梨	・青のりおじや (米、青のり)	
7	金	全がゆ 豆腐の煮付け クーフィリチー 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、昆布、大根、 小松菜、豆腐、 オレンジ	軟飯 松風焼き クーフィリチー 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、豚肉、鶏肉、 豆腐、玉ねぎ、 昆布、大根、小松菜、 豆腐、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
8	土	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 オレンジ	わかめうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、わかめ、 玉ねぎ、にんじん、 さつま芋、ほうれん草、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
10	月	🏐🏈🏀🏆🏊🏉🏏🏐🏈🏀🏆🏊🏉🏏 スポーツの日 🏐🏈🏀🏆🏊🏉🏏🏐🏈🏀🏆🏊🏉🏏					
11	火	全がゆ 群鶏 切干大根のナムル アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、 ピーマン、大根、 きゅうり、アーサ、 えのき、オレンジ	軟飯 群鶏 切干大根のナムル アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、大根、 きゅうり、アーサ、 えのき、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
12	水	全がゆ 魚の煮付け・スティック 野菜 ゆし豆腐 煮りんご	米、白身魚、きゅうり、 にんじん、大根、 豆腐、りんご	軟飯 魚の煮付け スティック野菜 ゆし豆腐 りんご	米、白身魚、きゅうり、 にんじん、大根、 豆腐、りんご	・にんじんおじや (米、にんじん)	
13	木	全がゆ 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソーテ トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 ピーマン、コーン、 トマト、玉ねぎ、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソーテ トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、ブロッコリー、 ピーマン、コーン、 トマト、玉ねぎ、 オレンジ	・しらすおじや (米、しらす)	
14	金	全がゆ 煮付け ゆかり和え 豆腐のみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、昆布、 にんじん、大根、 いんげん、きゅうり、 豆腐、りんご	軟飯 煮付け ゆかり和え なめこのみそ汁 りんご	米、鶏肉、昆布、 にんじん、大根、 いんげん、きゅうり、 なめこ、豆腐、 りんご	・鮭おじや (米、鮭)	
15	土	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 ほうれん草、しめじ、 オレンジ	ゆかりおじや 鶏肉の煮付け マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 ほうれん草、しめじ、 オレンジ	・わかめおじや (米、わかめ)	



10月離乳食献立表 No.2



回食		補食（午後）			
月齢		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		絹ごし豆腐位（つぶつぶ）		バナナ位（荒みじん切り）	
		献立名	材料	献立名	材料
17	月	肉野菜うどん 焼き手 カリカリきゅうり オレンジ	うどん、鶏肉、 にんじん、キャベツ、 さつま芋、きゅうり、 オレンジ	肉野菜そば 焼き手 カリカリきゅうり オレンジ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 さつま芋、きゅうり、 オレンジ
18	火	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 わかめ、ふ、 オレンジ	野菜おじや 和え物 みそ汁 オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 わかめ、ふ、 オレンジ
19	水	全がゆ 鶏肉の煮つけ スティック野菜 冬瓜のスープ オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、冬瓜、 えのき、小松菜、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ スティック野菜 冬瓜のスープ オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、冬瓜、 えのき、小松菜、 オレンジ
20	木	全がゆ 魚の煮つけ ほうれん草炒め もずくのみそ汁 煮柿	米、白身魚、 ほうれん草、玉ねぎ、 にんじん、もずく、 豆腐、柿	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草炒め もずくのみそ汁 柿	米、白身魚、 ほうれん草、玉ねぎ、 にんじん、豚肉、 もずく、豆腐、 柿
21	金	全がゆ 手羽元の煮付け マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 じゃが芋、わかめ、 りんご	軟飯 手羽元の煮付け マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 じゃが芋、わかめ、 りんご
22	土	リゾット ブロッコリーサラダ きのこスープ オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、グリル・ス、 アスパラ、コーン、 しめじ、えのき、 オレンジ	リゾット ブロッコリーサラダ きのこスープ オレンジ	米、玉ねぎ、 にんじん、グリル・ス、 アスパラ、コーン、 しめじ、えのき、 しいたけ、オレンジ
24	月	二色丼（全がゆ） ジャコサラダ 大根のみそ汁 煮りんご	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、しらす、 キャベツ、大根、 りんご	二色丼（軟飯） ジャコサラダ 大根のみそ汁 りんご	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、しらす、 キャベツ、大根、 りんご
25	火	全がゆ レバーの煮付け パンサンスー コーンスープ オレンジ	米、鶏肉、春雨、 きゅうり、コーン、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ	軟飯 レバーの煮付け パンサンスー コーンスープ オレンジ	米、豚肉、春雨、 きゅうり、コーン、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ
26	水	煮込みスパゲティ 和え物 トマトスープ バナナ	スパゲティ、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 しめじ、えのき、 小松菜、キャベツ、 トマト、バナナ	煮込みスパゲティ 和え物 トマトスープ バナナ	スパゲティ、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 しめじ、えのき、 小松菜、キャベツ、 トマト、バナナ
27	木	全がゆ 豆腐の煮付け ブロッコリー炒め 白菜のみそ汁 煮梨	米、豆腐、 ブロッコリー、 にんじん、白菜、 しめじ、梨	軟飯 豆腐の肉みそかけ ブロッコリー炒め 白菜のみそ汁 梨	米、豆腐、豚肉、 ブロッコリー、 にんじん、白菜、 しめじ、梨
28	金	全がゆ 野菜煮 コーン ポパイスープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリル・ス、コーン、 ほうれん草、えのき、 オレンジ	軟飯 野菜煮 コーン ポパイスープ オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 グリル・ス、コーン、 ほうれん草、えのき、 オレンジ
29	土	  			
31	月	全がゆ 豆腐の煮付け ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ オレンジ	米、豆腐、 ピーマン、ブロッコリー、 コーン、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ	軟飯 カラフル焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ オレンジ	米、豚肉、豆腐、 ピーマン、ブロッコリー、 コーン、かぼちゃ、 玉ねぎ、オレンジ