

2023年

10月給食だより

～ 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。

栄養素たっぷりのキノコ

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、香りがよく、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、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

●シイタケ・マイタケ

免疫力をサポート

●エリンギ

食物繊維・ナイアシンが特に豊富。
歯ざわり抜群！

●エノキタケ

精神安定に効果的な天然アミノ酸の
ギャバが豊富

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。

離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。子どもの様子を見ながら「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

また、家族と一緒に食事をする、いろいろな食材や料理に興味をもち、食具の使い方や食事のマナーを覚えてきます。

～擬態語で楽しく会話～

「食」について話す時に、表現しやすい擬態語は、日本の特徴的な表現です。

日本語には、サクッ、ネバネバ、もちり、シュワシュワ、トロトロといった食感やおいしさを表す用語がとて多く、その数はなんと455語。中国語144語、英語約100語（※1）に比べてもダントツの多さです。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、自然に会話を増やすことができます。

サクッ

ネバネバ

もちり

シュワシュワ

トロトロ

（※1）参考 早川文代、日本家政学会誌、60、69～72（2009）

<スイートポテト>5個分

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



【作り方】

- 1 さつま芋を蒸してつぶす
- 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！



10月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

2023年

回食	1回食(午前)		補食(午後)	回食	1回食(午前)		補食(午後)
月齢	7・8ヶ月		7・8ヶ月	月齢	7・8ヶ月		7・8ヶ月
固さの目安	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	固さの目安	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)
	献立名	材料	献立名(材料)		献立名	材料	献立名(材料)
2 月	全がゆ すき焼き風煮 挽割納豆 大根のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 白菜、えのき、 豆腐、納豆、 大根、オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	17 火	煮込みうどん ふかし芋 和え物 バナナ	うどん、しいたけ、 にんじん、キャベツ、 ほうれん草、玉ねぎ、 さつま芋、大根、 きゅうり、バナナ	・にんじんおじや (米、にんじん)
3 火	マーボー豆腐丼(全がゆ) ティックきゅうり ゆずのスープ バナナ	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、きゅうり、 ゆず、バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	18 水	野菜おじや 鶏肉の煮付け ゆのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリーンピース、 鶏肉、ぶ、わかめ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)
4 水	野菜うどん ふかし芋 和え物 すりおろしりんご	うどん、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、さつま芋、 小松菜、キャベツ、 りんご	・にんじんおじや (米、にんじん)	19 木	全がゆ 鶏肉の煮つけ いんげんソテー ABCスープ すりおろしりんご	米、鶏肉、いんげん、 玉ねぎ、ピーマン、 コーン、マカロニ、 キャベツ、にんじん、 りんご	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
5 木	全がゆ 魚の煮つけ ブロッコリーソテー 豆腐のみそ汁 すりおろし梨	米、白身魚、 ブロッコリー、にんじん、 豆腐、梨	・おかかおじや (米、かつお節)	20 金	全がゆ 魚の煮つけ ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 すりおろし柿	米、白身魚、ブロッコリー、 コーン、にんじん、 豆腐、柿	・青のりおじや (米、青のり)
6 金	全がゆ 野菜煮 トマトサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 じゃが芋、玉ねぎ、 グリーンピース、トマト、 きゅうり、ほうれん草、 コーン、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	21 土	けんちんうどん ふかし芋 おひたし オレンジ	うどん、鶏肉、大根、 里芋、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)
7 土	 運動会 			23 月	全がゆ 野菜煮 スティック野菜 ほうれん草のスープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、大根、 ほうれん草、 オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)
9 月	 スポーツの日 			24 火	全がゆ 鮭の煮つけ マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 すりおろしりんご	米、鮭、マカロニ、 きゅうり、コーン、 冬瓜、しめじ、 りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
10 火	そぼろ丼(全がゆ) 南瓜サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、いんげん、 かぼちゃ、きゅうり、 にんじん、小松菜、 えのき、オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	25 水	そぼろ丼(全がゆ) かぼちゃ煮 わかめスープ オレンジカット	米、鶏肉、にんじん、 かぼちゃ、わかめ、 えのき、オレンジ	・にゅうめん (そうめん、玉ねぎ、 にんじん、鶏肉)
11 水	全がゆ 魚の煮つけ 野菜炒め さつま芋のみそ汁 すりおろしりんご	米、白身魚、 キャベツ、にんじん、 小松菜、さつま芋、 りんご	・しらすおじや (米、しらす)	26 木	全がゆ 筑前煮 納豆和え ゆのみそ汁 すりおろし梨	米、鶏肉、里芋、 にんじん、ごぼう、 いんげん、ほうれん草、 納豆、ぶ、わかめ、 梨	・ゆかりおじや (米、ゆかり)
12 木	タコライス(全がゆ) コーン アーサのスープ オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、 ゆず、トマト、 コーン、アーサ、 えのき、オレンジ	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	27 金	全がゆ 豆腐の煮つけ いんげんソテー ミネストローネ バナナ	米、豆腐、いんげん、 にんじん、コーン、 鶏肉、玉ねぎ、 じゃが芋、トマト、 バナナ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
13 金	全がゆ 豆腐の煮つけ ブロッコリー 野菜スープ バナナ	米、豆腐、 ブロッコリー、きゅうり、 にんじん、わかめ、 小松菜、バナナ	・ツナおじや (米、ツナ)	28 土	リゾット ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ	米、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、ブロッコリー、 コーン、しいたけ、 ほうれん草、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)
14 土	そぼろ丼(全がゆ) にんじんスティック 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 豆腐、わかめ、 オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	30 月	全がゆ 野菜煮 和え物 もずくのみそ汁 すりおろし柿	米、鶏肉、いんげん、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、白菜、 もずく、豆腐、 柿	・青のりおじや (米、青のり)
16 月	全がゆ 魚の煮つけ パンパシ 豆腐スープ オレンジ	米、白身魚、鶏肉、 にんじん、きゅうり、 ほうれん草、豆腐、 しめじ、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	31 火	全がゆ 鶏肉の煮つけ 和え物 かぼちゃスープ オレンジ	米、鶏肉、キャベツ、 にんじん、コーン、 かぼちゃ、玉ねぎ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。