

# 給食だより

少しずつ気温も下がり過ごしやすくなってきた沖縄の秋。  
 この季節は風に当たり体調を崩しやすく、咳も出やすいので首を温める等体調管理が必要で  
 甘味があり、からだを温め体力をつける食材が多くなる秋・冬。  
 海外では感謝祭と言って収穫を祝うお祭りもあるそうです。

技術の向上などでスーパーでは季節外れの野菜も多く見かけますが  
 食べたい物だけでなく、自分や家族の体調や季節によって食材を選ぶ事も大切です。  
 また、冬野菜は色が薄い物が多いので絵を描くように食材で色を足すと食欲も増します。



冬野菜を使ったクリームスープは  
カルシウムも摂れてGOOD♪



## パパッとレシピ

### とっても便利！スープストック

1度に作って色々アレンジ  
とっても時短で便利です

＜材料＞玉葱、人参、セロリ、キャベツ  
 じゃが芋等の野菜、豚肉、鶏肉等の肉類  
 マッシュルームやえのき等のきのこ類

＜作り方＞野菜やきのこ、肉類を食べやすい大きさにカット  
 大きな鍋にたっぷり水と具を入れ炊く。  
 アクを取り具材が柔らかくなるまで煮る。

#### ♪アレンジ色々♪使う分だけ別鍋に移して七変化

- ① **コンソメ味**でコンソメスープに  
+トマトでミネストローネ  
+南瓜と牛乳、ミキサーすればパンプキンスープ  
その他人参スープやコーンスープ等
- ② **カレー**でカレーに  
+かつおだしでカレーうどんやカレーそば  
スープストックを足してカレースープ
- ③ **シチュー**でシチューに  
マカロニとチーズでグラタン
- ④ **経節**をお茶パックに入れて煮て  
味噌を入れれば味噌汁やすましなど和風の汁物

※具材や調味料等を足すだけでアレンジはどんどん広がります♪  
 余ったスープやルーにご飯を入れてリゾットやおじやも楽しみです！



### うちなーむん (沖縄の旬)

沖縄には土地ならではの食材が豊富。  
 住む土地の季節の物を食べると  
 体も喜びます。  
 旬のうちなーむんを紹介しますね。



しょうが  
(ソウガ)

風邪のひき始め(水っばな)や冷え性の方には特におすすめの食材。子どもには辛みも強いので、  
 黒糖やはちみつと合わせてドリンクを作ったり汁や鍋に少し取り入れると取り入れやすいです。

「チ」が黄色い、「テークニ」はだいこんの意味ですが大根ではなく人参です。  
 11月はまだ出始めで寒い時期の島野菜。滋養食としても使われていたそうです。  
 ほのかに甘く肉質が柔らかいので様々なお料理に取り入れられます。



島人参  
(チテークニ)



### 朝ごはん 食べてますか？

起きてすぐには食べられなかったり、準備をしていて食べる時間がなかったり、朝ごはんをしっかりと食べられない事も多いようです。  
 ですが、1日体を動かす為のエンジンをかける為にも朝ごはんの時間をしっかりと作れるよう生活リズムを整える事はとても大切な事です。  
 パンやご飯に野菜と豆腐や卵を入れた汁物を足すだけでバランスが良くなりますよ！



#### ごはん食

#### ＜ご飯とパン食＞

#### パン食

腹持ちがよくエネルギーを長続きさせてくれるごはん。  
 味噌汁と組み合わせると不足しがちな栄養素も補えます。  
 胚芽米や麦ごはん、あわごはんなども取りいれると栄養アップ

手軽に用意でき、消化が早いパンは忙しい朝には助かります。  
 ただし、甘い菓子パンにはたくさんのお砂糖が使われている事も多いので注意！

### ※重要※保護者の方へお願い

こどもの気道は大人より小さい為、食材によっては、丸のみするとつまらせてしまう事があります。  
 特に、**プチトマト**や**ぶどう**はそのまま飲みこむととても危険です。  
 園では危険性を配慮してプチトマト、ぶどうを除去しています。  
 園でのお弁当の中にも入れないようご配慮お願い致します。  
 おうちで食べやすい大きさにして食べてくださいね♪

	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ
		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	調味料	
02月	カラフルどんぶり ハンダマー・白和え みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも ○きび砂糖 油 きび砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 みそ ○バター	ほうれんそう いんげん コーン 赤ピーマン 人参 生姜 わかめ 焼きのり 南瓜 はんだま	かつおだし汁 醤油 ごまドレッシング 酒 塩	さつまいもスコーン 牛乳
04水	うちなー塩焼きそば 甘酢あえ 果物 大根汁 ※らいおん・くじら・にじはお弁当	沖縄そば ○米 おつゆ麩 ○油 ○きび砂糖 きび砂糖 油 ゆでうどん	豚肉 油揚げ ○麦みそ ○ツナ油漬缶 しらす干し 鶏ひき肉	みかん 大根 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 万能ねぎ	かつおだし汁 醤油 酢 塩	あんだんすー おにぎり お茶
05木	麦ごはん あじのみりん焼き 切り干し大根イリチー煮 ゆし豆腐	米 ○食パン 押麦 しらす ○砂糖 きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 あじ 豚肉 みそ ○バター 白ごま 絹ごし豆腐 白身魚	トマト 切り干し大根 人参 枝豆 刻みこんぶ あおさ 大根	かつおだし汁 醤油 みりん ○シナモン	シナモンシュガー ラスク 牛乳
06金	発芽玄米ご飯 豆乳クリームシチュー ブロッコリーの人参ドレ 果物	米 ○ホットケーキ粉 発芽玄米 ○きび砂糖 オリーブ油 ○ココア はちみつ きび砂糖	○牛乳 豆乳 鶏もも肉 ○卵 ○無塩バター ツナ すりごま スキムミルク 鶏ひき肉	りんご 玉葱 ブロッコリー ほうれんそう 白菜 コーン缶 人参	シチューミックスクリーム 醤油 酢 おろしにんにく	ココアケーキ 牛乳
07土						
09月	麦ご飯 野菜とろみ炒め きんぴらごぼう みそ汁	米 しらす 押麦 片栗粉 油 ごま油 きび砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ ごま	○バナナ キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 小松菜 ねぎ	醤油 みりん 塩	バナナ 牛乳
10火	ご飯 チキンのピザ風 サラダ 果物 ヌードルスープ	米 和風ドレッシング サラダ用スパゲティー オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 チーズ 鶏ひき肉 ○ヨーグルト	西洋なし 玉葱 レタス トマト 胡瓜 人参 黄ピーマン コーン 赤ピーマン	煮干だし汁 ピザソース 醤油 塩 パセリ粉 プリン	プリン 牛乳
11水	あわご飯 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ 大根と豆腐汁	米 ○食パン あわ ○マヨネーズ きび砂糖	○牛乳 さば 木綿豆腐 ○卵 みそ 絹ごし豆腐 たら	南瓜 大根 人参 いんげん 万能ねぎ ○パセリ	かつおだし汁 みりん 醤油 塩 おろし生姜 ○塩	卵サンド 牛乳
12木	ポークカレーライス 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	米 ○さつまいも じゃがいも ○きび砂糖 油	○牛乳 豚肉 ○エバミルク バター 鶏ひき肉	玉葱 かき ブロッコリー 人参 キャベツ 赤ピーマン パナナ	煮干だし汁 カレールウ フレンチドレッシング 醤油 塩 パセリ粉	スイートポテト 牛乳
13金	発芽玄米ごはん 筑前煮 ほうれん草和え みそ汁	米 発芽米 ○小麦粉 しらす ○オートミール ○きび砂糖 油 きび砂糖 うずまき麩	○牛乳 鶏もも肉 ○無塩バター みそ ツナ ○卵 鶏ひき肉	ほうれんそう 人参 れんこん 長ネギ ごぼう いんげん 万能ねぎ 干し椎茸	かつおだし汁 醤油 みりん ごまドレッシング ○ベーキングパウダー	オートミール クッキー 牛乳
14土	ご飯 豚玉みそ焼き ひじきサラダ すまし汁	米 じゃがいも 油	○牛乳 豚肉 みそ 白ごま	玉葱 赤ピーマン 枝豆 いんげん ねぎ ひじき 生姜 わかめ	かつおだし汁 みりん 醤油 ○タンナファクルー 和風ドレッシング 塩	タンナファクルー 牛乳
16月	カラフルどんぶり ハンダマー・白和え みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも ○きび砂糖 油 きび砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 みそ ○バター	ほうれんそう いんげん コーン缶 赤ピーマン 人参 生姜 わかめ 焼きのり 南瓜	かつおだし汁 醤油 酒 塩 ごまドレッシング	さつまいもスコーン 牛乳
17火	あわご飯 タンドリーチキン 白菜炒め煮 豆腐のスープ	米 ○黒砂糖 ○くず粉 あわ (精白粒) ○きび砂糖 ○タピオカ粉 油 はちみつ オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト ベーコン ○きな粉 鶏ひき肉	白菜 トマト ほうれんそう 椎茸 玉葱 しめじ にんにく	かつおだし汁 醤油 塩 パセリ粉 カレー粉	くずもち 牛乳
18水	麦ごはん あじのみりん焼き 切り干し大根イリチー煮 ゆし豆腐	米 ○食パン 押麦 しらす ○砂糖 きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 あじ 豚肉 みそ ○バター 白ごま 絹ごし豆腐 白身魚	トマト 切り干し大根 人参 枝豆 刻みこんぶ あおさ 大根	かつおだし汁 醤油 みりん ○シナモン	シナモンシュガー ラスク 牛乳
19木	 お弁当	○黒砂糖 ○きび砂糖 ○押麦	○牛乳○金時豆			ホットぜんざい 牛乳
20金	鶏そば 甘酢あえ 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	鶏もも肉 ○鮭 鶏ひき肉	オレンジ・ネーブル 大根 胡瓜 赤ピーマン 万能ねぎ ○大根葉 長ネギ 人参 玉葱	かつおだし汁 醤油 酢 みりん 醤油 酒 塩	鮭青菜おにぎり お茶
21土	あわご飯 豚のしょうが焼き キャベツゆかり和え みそ汁	米 ○プレミアム クラッカー (小麦粉) あわ おつゆ麩	○牛乳 豚肉○クリームチーズ みそ 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 人参 ○ブルーベリージャム ねぎ 生姜 わかめ	かつおだし汁 みりん 醤油 ゆかり	クラッカーサンド 牛乳
24火	ご飯 チキンのピザ風 サラダ 果物 ヌードルスープ	米 和風ドレッシング サラダ用スパゲティー オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 チーズ 鶏ひき肉 ○ヨーグルト	西洋なし 玉葱 レタス トマト 胡瓜 人参 黄ピーマン コーン缶 赤ピーマン	煮干だし汁 ピザソース 醤油 塩 パセリ粉 プリン	プリン 牛乳
25水	あわご飯 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ 大根と豆腐汁	米 ○食パン あわ ○マヨネーズ きび砂糖	○牛乳 さば 木綿豆腐 ○卵 みそ 絹ごし豆腐 たら	南瓜 大根 人参 いんげん 万能ねぎ ○パセリ	かつおだし汁 みりん 醤油 塩 おろし生姜 ○塩	卵サンド 牛乳
26木	ポークカレーライス 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	米 ○さつまいも じゃがいも ○きび砂糖 油	○牛乳 豚肉 ○エバミルク バター 鶏ひき肉	玉葱 かき ブロッコリー 人参 キャベツ 赤ピーマン パナナ	煮干だし汁 カレールウ フレンチドレッシング 醤油 塩 パセリ粉	スイートポテト 牛乳
27金	発芽玄米ごはん 筑前煮 ほうれん草和え みそ汁	米 発芽米 ○小麦粉 しらす ○オートミール ○きび砂糖 油 きび砂糖 うずまき麩	○牛乳 鶏もも肉 ○無塩バター みそ ツナ ○卵 鶏ひき肉	ほうれんそう 人参 れんこん 長ネギ ごぼう いんげん ねぎ 干し椎茸	かつおだし汁 醤油 みりん ごまドレッシング ○ベーキングパウダー	オートミールクッ キー 牛乳
28土	ご飯 豚玉みそ焼き ひじきサラダ すまし汁	米 じゃがいも 油	○牛乳 豚肉 みそ 白ごま	玉葱 赤ピーマン 枝豆 いんげん ねぎ ひじき 生姜 カットわかめ	かつおだし汁 みりん 醤油 ○タンナファクルー 和風ドレッシング 塩	タンナファクルー 牛乳
30月	麦ご飯 野菜とろみ炒め きんぴらごぼう みそ汁	米 しらす 押麦 片栗粉 油 ごま油 きび砂糖	○牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ ごま	○バナナ キャベツ 人参 玉葱 ごぼう こまつな ねぎ	醤油 みりん 塩	バナナ 牛乳

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。  
※ 3日は文化の日、23日は勤労感謝の日でお休みです。



## 離乳食 献立表



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
02(月)	昼食	カラフルどんぶり ハンダマー白和え みそ汁	軟飯 鶏つくねと野菜煮 ほうれん草白和え みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン 牛乳	さつまいもスコーン		
04(水)	昼食	うちなー塩焼きそば 甘酢あえ 果物 大根汁	煮うどん 胡瓜和え 果物 大根汁	煮うどん 胡瓜マッシュ 果物 大根汁	つぶし粥 ペースト(しらす・キャベツ・人参) くたくたおろし煮うどん汁
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり お茶	みそおにぎり		
05(木)	昼食	麦ごはん あじのみりん焼き 切り干し大根イリチー煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の蒸し焼き 大根イリチー煮 豆腐すまし汁	全粥 魚マッシュ 野菜マッシュ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・大根) すまし汁
	午後おやつ	シナモンココアシュガーラスク 牛乳	シュガーラスク		
06(金)	昼食	ご飯 豆乳クリームシチュー ブロッコリーの人参ドレッシング 果物	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーサラダ 果物 すまし汁	全粥 鶏団子と野菜煮 ブロッコリーマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・プロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	パンケーキ		
07(土)					
09(月)	昼食	麦ご飯 野菜とろみ炒め きんぴらごぼう みそ汁	軟飯 野菜炒め煮 人参炒め 豆腐すまし汁	全粥 野菜炒め煮 人参マッシュ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	バナナ		
10(火)	昼食	ご飯 チキンのピザ風 サラダ 果物 ヌードルスープ	軟飯 チキンのトマト煮 サラダ スープ	全粥 チキンボールのトマト煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・トマト) すまし汁
	午後おやつ	プリン 牛乳	ヨーグルト		
11(水)	昼食	あわご飯 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ 大根と豆腐汁	軟飯 白身魚のみそ煮 蒸しかぼちゃ 大根と豆腐汁	全粥 白身魚のみそ煮 かぼちゃマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	バターパン		
12(木)	昼食	ポークカレーライス 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	軟飯 ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	全粥 ポトフ 蒸し野菜マッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参) すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト		
13(金)	昼食	発芽玄米ごはん 筑前煮 ほうれん草和え みそ汁	軟飯 鶏と根菜煮 ほうれん草和え みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	クッキー		
14(土)	昼食	ご飯 豚玉みそ焼き ひじきサラダ すまし汁	軟飯 豚玉みそ煮 ひじきサラダ すまし汁	全粥 肉団子みそ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
16(月)	昼食	カラフルどんぶり ハンダマー白和え みそ汁	軟飯 鶏つくねと野菜煮 ほうれん草白和え みそ汁	全粥 鶏つくねと野菜煮 r みそ汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン 牛乳	さつまいもスコーン		
17(火)	昼食	あわご飯 タンドリーチキン 白菜炒め煮 豆腐のスープ	軟飯 鶏の蒸し煮 白菜の炒め煮 豆腐のスープ	全粥 肉団子蒸し煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・白菜・トマト) すまし汁
	午後おやつ	くずもち 牛乳	おじや		
18(水)	昼食	麦ごはん あじのみりん焼き 切り干し大根イリチー煮 ゆし豆腐	軟飯 魚の蒸し焼き 大根イリチー煮 豆腐すまし汁	全粥 魚マッシュ 野菜マッシュ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・大根) すまし汁
	午後おやつ	シナモンココアシュガーラスク 牛乳	シュガーラスク		
19(木)	昼食	お弁当会			
	午後おやつ	ホットぜんざい 牛乳	やわらか煮豆		
20(金)	昼食	鶏そば 甘酢あえ 果物	鶏煮込みうどん 野菜あえ 果物	鶏煮込みうどん 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・ほうれん草) くたくたうどん
	午後おやつ	鮭青菜おにぎり お茶	おにぎり		
21(土)	昼食	あわご飯 豚のしょうが焼き キャベツゆかり和え みそ汁	軟飯 豚と野菜の炒め煮 キャベツ和え みそ汁	全粥 肉野菜団子煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカーサンド		
24(火)	昼食	ご飯 チキンのピザ風 サラダ 果物 ヌードルスープ	軟飯 チキンのトマト煮 サラダ ヌードルスープ	全粥 チキンボールのトマト煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・トマト) すまし汁
	午後おやつ	プリン 牛乳	ヨーグルト		
25(水)	昼食	あわご飯 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ 大根と豆腐汁	軟飯 白身魚のみそ煮 蒸しかぼちゃ 大根と豆腐汁	全粥 白身魚のみそ煮 かぼちゃマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	バターパン		
26(木)	昼食	ポークカレーライス 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	軟飯 ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	全粥 ポトフ 蒸し野菜マッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参) すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト		
27(金)	昼食	発芽玄米ごはん 筑前煮 ほうれん草和え みそ汁	軟飯 鶏と根菜煮 ほうれん草和え みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	クッキー		
28(土)	昼食	ご飯 豚玉みそ焼き ひじきサラダ すまし汁	軟飯 豚玉みそ煮 ひじきサラダ すまし汁	全粥 肉団子みそ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
30(月)	昼食	麦ご飯 野菜とろみ炒め きんぴらごぼう みそ汁	軟飯 野菜炒め煮 人参炒め 豆腐すまし汁	全粥 野菜炒め煮 人参マッシュ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・人参) 豆腐すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	バナナ		

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※3日は文化の日、23日は勤労感謝の日でお休みです。