



10月離乳食だより



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、卵焼き、和え物(ひじき、キャベツ、人参)、中華スープ、りんご	くだもの
2	木	豆乳・ホットケーキ	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、南瓜、人参)、和え物(春雨、小松菜)、オレンジ	お茶・食パン
3	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、和え物(ほうれん草、人参)、みそ汁、梨	お茶・ビスケット
4	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
6	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、茄子)、卵焼き(人参)、わかめスープ、バナナ	お茶・たまごボーロ
7	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉、ごぼう)、煮物(人参、玉葱)、みそ汁、オレンジ	そうめん
8	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、豆腐の煮物、煮物(キャベツ、人参)、みそ汁、バナナ	くだもの
9	木	豆乳・ホットケーキ	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(スパゲティ、コーン)、りんご	野菜粥
10	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物(じゃが芋)、煮物(ひじき、人参)、みそ汁、柿	お茶・ビスケット
11	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
13	月	【スポーツの日】		
14	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(合挽肉、じゃが芋、玉葱)、卵焼き、みそ汁、りんご	お茶・お子様せんべい
15	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、ほっけの煮物、煮物(昆布、人参)、みそ汁、バナナ	くだもの
16	木	豆乳・ホットケーキ	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(小松菜)、オレンジ	お茶・さつまいも煮
17	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(合挽肉、玉葱)、煮物(じゃが芋、人参)、みそ汁、柿	お茶・たまごボーロ
18	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
20	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、人参、玉葱)、卵焼き(ほうれん草)、みそ汁、梨	スキムミルク・おかし
21	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉)、和え物(インゲン、人参)、さつまいも汁、バナナ	お茶・粉ふき芋
22	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豆腐、玉葱、豚肉)、和え物(ブロッコリー)、みそ汁、オレンジ	くだもの
23	木	豆乳・ホットケーキ	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、さつまいも、しめじ)、和え物(キャベツ、人参)、りんご	人参粥
24	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、鮭の煮物、煮物(ごぼう、人参)、みそ汁、柿	のむヨーグルト・おかし
25	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
27	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、パプリカ)、さつまいも煮、みそ汁、りんご	お茶・たまごボーロ
28	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(さつまいも)、和え物(わかめ、しらす)、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
29	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐、人参、長ネギ)、和え物(鶏肉、ほうれん草)、みそ汁、りんご	くだもの
30	木	豆乳・ホットケーキ	おかゆ、煮物(豚肉、玉葱、人参)、和え物(ブロッコリー)、みそ汁、オレンジ	お茶・南瓜煮
31	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、卵焼き、和え物(人参、ブロッコリー)、みそ汁、バナナ	お茶・食パン



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南瓜は元々はカブだった物がアメリカで南瓜になったそうです。

保育園ではビタミンAたっぷりの南瓜をおやつにしてハロウィンを楽しく過ごしたいと思います。



さつまいもの栄養

さつまいもはエネルギーになる糖質の他、ビタミンのA、C、Eなど大事な栄養が豊富です。食物繊維も多く、太りにくいおやつとして子どもだけでなく大人にもうれしい食べ物です。これから秋、冬にかけて甘みが増しよりおいしくなっていくので焼き芋などでおいしくいただき健康になりましょう。

