



10月離乳食だより



2026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	木	お茶・ウエハーズ	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・食パン
2	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、和え物(ごぼう、人参)。みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
3	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
5	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豆腐、豚肉、卵)、煮物(人参、玉葱)、すまし汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
6	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐、ねぎ)、卵焼き、中華スープ、りんご	お茶・お子様せんべい
7	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、鶏の煮物、煮物(ごぼう、大豆、人参)、みそ汁、オレンジ	くだもの
8	木	お茶・ウエハーズ	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、コーン、じゃが芋、人参)、和え物(キャベツ)、りんご	お茶・青のり粥
9	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、鮭の煮物、和え物(小松菜、人参、キャベツ)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
10	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
12	月	【スポーツの日】		
13	火	お茶・ビスケット	おかゆ、卵焼き、和え物(ほうれん草、もやし)、みそ汁、りんご	お茶・さつま芋煮
14	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、たまねぎ)、和え物(キャベツ、人参)、みそ汁、バナナ	くだもの
15	木	お茶・ウエハーズ	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(春雨、コーン)、りんご	お茶・食パン
16	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、煮物(昆布、人参)、みそ汁、オレンジ	バナナ
17	土	【お遊戯会】		
19	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉葱)、煮物(じゃが芋、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
20	火	お茶・ビスケット	おかゆ、タラの煮物、煮物(大根、人参)、スープ、りんご	お茶・野菜粥
21	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、人参)、ブロッコリー、みそ汁、バナナ	くだもの
22	木	お茶・ウエハーズ	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、じゃが芋、人参)、和え物(キャベツ)、オレンジ	お茶・お子様せんべい
23	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、鮭の煮物、さつま芋煮、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
24	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
26	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、人参、玉葱)、麩の煮物、春雨スープ、りんご	お茶・お子様せんべい
27	火	お茶・ビスケット	おかゆ、卵焼き、煮物(ひじき、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・ミルク粥
28	水	お茶・たまごボーロ	野菜粥、みそ汁	お茶・ビスケット
29	木	お茶・ウエハーズ	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、さつま芋、しめじ)、和え物(パスタ、コーン)、りんご	お茶・お子様せんべい
30	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、人参、玉葱)、ブロッコリー、スープ、オレンジ	お茶・南瓜煮
31	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい

あと一皿の野菜料理をプラス！

一日の野菜の摂取量の目標は大人で350g、3歳から5歳で250gです。岩手県民の平均野菜摂取量は大人で280gなのであと70g不足しています。そこで子供もあと一皿野菜の料理をプラスすることが理想の食事となります。

生野菜なら大人も子供も自分の片手に乗る量がだいたい不足している野菜の量の目安です。加熱してかさを減らすと食べやすくなるのでおすすめです。



さつまいものおいしすぎる栄養

さつまいもの主な栄養は力の元になるでんぷんでじっくり加熱すると糖質に変わり甘みが増しておいしくなります。また加熱しても壊れにくいビタミンCも豊富なうえ、ビタミンB₁に食物繊維などの美肌効果や感染症予防、便秘の改善などうれしい薬効がたっぷり。またさつまいもを切った時に出てくる白い液体はヤラピンといい、便通を良くしてくれる成分です。

保育園でもおやつや秋野菜カレー、みそ汁の具などにたくさん登場するのでたくさん食べましょう。