

# 令和6年10月分

# 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表



10月は「姫路市食育月間」です。

(毎月19日は[食育の日])

姫路市では、食育推進プランを策定し、  
～いただきます 元気ひめじの 愛ことば～  
をキャッチフレーズに食育をすすめています。


- ひ 一人ひとりからまち全体へ
- め めざそう 元気ひめじ
- じ 10分早起き「いただきます」

食育とは、  
バランスの良い食べ方、食品の選び方、食文化などの「食」  
に関する知識を身につけ、正しい食生活を実践し、元気な  
「からだ」と豊かな「こころ」を育むことです。

月	火	水	木	金	土
旬の食材 米 さんま いわし さけ きのこ類 にんじん さといも チンゲン菜 さつまいも 柿 りんご 梨 くり	1 きすの天ぷら ほうれん草の白和え すまし汁(きのこ) 	2 チキンカレー ツナサラダ ポイルソーセージ きなこケーキ 	3 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーの塩昆布和え きのこスープ 	4 チリコンカン風 ちくわのいかだ焼き みそ汁(カボチャ・イモ) 	5 肉うどん バナナ 
	7 肉豆腐 焼きししゃも 蒸しかぼちゃのごま和え 	8 八宝菜 オムレツ ゆかりきゅうり 	9 カレイの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん いがぐり坊や 	10 さばのノルウェー風 もやしのカレーサラダ 押し麦スープ 	11 豚肉とかぼちゃのねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ) 
14 スポーツの日 	15 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 みそ汁(もずく) 	16 鶏肉のクラッカー揚げ ポパイサラダ かぼちゃのみそ汁 	17 プルコギ ミニコロッケ かきたまスープ 新米おにぎり 	18 あじの和風トマトあんかけ キャベツの塩昆布レモン和え すまし汁(そうめん) 	19 和風スープスパゲティー バナナ 
21 希望保育 すき焼き風煮 金時豆 きゅうりとしらすの甘酢あえ 	22 希望保育 パン・ジュース・バナナ 	23 豚汁 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え りんごビスケットケーキ 	24 チキンカツ フルーツヨーグルトサラダ ワンタンスープ 	25 鱈の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす) 	26 かやくうどん バナナ 
28 誕生日会 こぎつねずし 肉団子の根菜汁 ケーキ 	29 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり すまし汁(大根) 	30 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのごまサラダ 豆腐のスープ かぼちゃのケーキ 	31 かぼちゃ挽肉サントフライ キャベツとりんごのサラダ ドラキュラスープ 	旬のさつまいで★お芋deチュ★ 材料(1人分): さつまいも60g、豆乳(牛乳)8g、油(バター)1.5g、砂糖4.5g☆ミレービスケット2枚野菜かりんと1本、ココアパウダーと水少々 作り方: さつまいもをラップで包んで電子レンジにかけ、柔らかくなったら、熱いうちに皮をむいてつぶす。 そこに、油、砂糖を加え硬さをみながら豆乳を入れる。楕円形に丸めアルミカップに入れ、200℃10分焼く。ココアパウダーを水で溶き顔を描いてシールで耳、かりんとで尻尾をつけて完成! 	

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※  手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。