

# 2025年 10月 給 食 献 立 表

| 日(曜日)              | 献立                                       | 材 料 名                                                 |                                                     |                                  |                                            | 午後おやつ<br>(手)は手作り                     |
|--------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
|                    |                                          | 赤(血や肉になる)                                             | 緑(体の調子を整える)                                         | 黄(力や体温になる)                       | その他                                        |                                      |
| 1<br>(水)           | 豚肉とじゃが芋の炒め物<br>小魚<br>ごぼうの味噌汁             | 豚肉<br>かえりちりめん<br>油揚げ・味噌・煮干し                           | 人参・ピーマン・もやし・竹の子<br>ごぼう・玉ねぎ・人参・ねぎ                    | じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉                  | 醤油・みりん・中華だし<br>酢                           | ヨーグルト<br><br>お菓子                     |
| 2<br>(木)           | 豆腐のカレーあん<br>小魚<br>春雨スープ                  | 豚肉・豆腐・鰹節・昆布<br>かえりちりめん<br>ベーコン・鰹節・昆布                  | 白菜・人参・しめじ・玉ねぎ・チンゲン菜<br>もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸           | 片栗粉・油<br>春雨                      | カレールウ・カレー粉・醤油・コンソメ・みりん・塩<br>酢<br>醤油・塩・コンソメ | 甘納豆蒸しパン(手)<br>0.1歳蒸しパン<br>牛乳         |
| 3<br>(金)           | 鶏肉の味噌炒め<br>小魚<br>ほうれん草入りかきたま汁            | 鶏肉・味噌<br>かえりちりめん<br>卵・鰹節                              | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく<br>ほうれん草・玉ねぎ               | 三温糖・片栗粉<br>片栗粉                   | 醤油・酒<br>酢<br>塩・醤油・みりん                      | パン<br>0.1歳 ロールパン<br>牛乳               |
| 4(土)               |                                          |                                                       |                                                     |                                  |                                            |                                      |
| 6<br>(月)           | 高野豆腐のそぼろ煮<br>小魚<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁           | 高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節<br>かえりちりめん<br>味噌・わかめ・煮干し                 | 玉ねぎ・ミックスベジタブル<br>小松菜・玉ねぎ・ねぎ                         | 三温糖・片栗粉                          | 醤油・みりん<br>酢                                | バナナ<br>お菓子<br>牛乳                     |
| 7<br>(火)           | 焼きししゃも<br>野菜のネバネバ和え<br>はんぺんの澄まし汁         | ししゃも<br>納豆<br>はんぺん・わかめ・鰹節                             | にら・もやし・人参・キャベツ<br>椎茸・三つ葉                            | マヨネーズ                            | 醤油<br>醤油・みりん                               | マーマレードケーキ(手)<br>0.1歳 蒸しパン<br>牛乳      |
| 8<br>(水)           | カレービーフン<br>小魚<br>豆腐のとろみスープ               | 豚肉<br>かえりちりめん<br>豆腐・昆布                                | キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ<br>チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ         | ビーフン・油<br>片栗粉                    | コンソメ・醤油・カレー粉<br>酢<br>醤油・鶏がら・塩              | ヨーグルト<br><br>お菓子                     |
| 9<br>(木)           | 筑前煮<br>小魚<br>麩とわかめの味噌汁                   | 鶏肉・鰹節・ちくわ<br>かえりちりめん<br>わかめ・味噌・煮干し                    | 人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸<br>玉ねぎ・ねぎ                  | 三温糖・こんにゃく<br>麩                   | みりん・醤油<br>酢                                | コーントースト(手)<br>0.1歳 食パンスティック<br>牛乳    |
| 10<br>(金)          | ハヤシルウ<br><br>スパゲティサラダ                    | 牛肉<br>ハム                                              | 玉ねぎ・人参<br>人参・きゅうり・キャベツ                              | じゃが芋・油・マーガリン<br>スパゲティ・マヨネーズ      | ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ<br>塩・レモン果汁                | チーズ<br>お菓子<br>牛乳                     |
| 11(土)              |                                          |                                                       |                                                     |                                  |                                            |                                      |
| 祝日 13(月) スポーツの日    |                                          |                                                       |                                                     |                                  |                                            |                                      |
| 14<br>(火)          | 鶏肉のすき焼き風煮<br>小魚<br>キャベツとしめじの味噌汁          | 鶏肉・鰹節・焼き豆腐<br>かえりちりめん<br>油揚げ・味噌・煮干し                   | 白菜・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ<br>キャベツ・しめじ・ねぎ                     | こんにゃく・麩・砂糖・油                     | 醤油・みりん<br>酢                                | りんご 0歳 バナナ<br>お菓子<br>牛乳              |
| 15<br>(水)          | 鮭の海苔塩焼き<br>ひじきのスパゲティソテー<br>じゃが芋とベーコンのスープ | 鮭・青のり<br>ひじき<br>ベーコン・鰹節・昆布                            | 赤パプリカ・ピーマン・えのき<br>玉ねぎ・人参                            | 米粉・油<br>スパゲティ<br>じゃが芋            | 塩<br>塩・コンソメ・醤油<br>コンソメ                     | コーンフレークボール(手)<br>0.1歳 オレンジ お菓子<br>牛乳 |
| 16<br>(木)          | 八宝菜<br>小魚<br>豆腐とニラのスープ                   | 豚肉・ちくわ<br>かえりちりめん<br>豆腐・鰹節                            | 白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・エリンギ・生姜<br>ニラ・人参・玉ねぎ             | 片栗粉・ごま油・砂糖<br>片栗粉                | 醤油・中華だし<br>酢<br>鶏がら・醤油・みりん                 | バナナケーキ(手)<br>0.1歳 蒸しパン<br>牛乳         |
| 17<br>(金)          | 五目きんぴら<br>小魚<br>なすと油揚げの味噌汁               | 牛肉・ちくわ・鰹節<br>かえりちりめん<br>油揚げ・わかめ・味噌・煮干し                | れんこん・ごぼう・人参<br>なす・玉ねぎ                               | 砂糖・こんにゃく・ごま                      | 醤油・みりん<br>酢                                | チーズ<br>お菓子<br>牛乳                     |
| 18(土)              |                                          |                                                       |                                                     |                                  |                                            |                                      |
| 20<br>(月)          | おからの炒り煮<br>小魚<br>さつま芋と玉ねぎの味噌汁            | 鶏肉・おから・ツナ・油揚げ・ちくわ・煮干し・鰹節<br>かえりちりめん<br>油揚げ・わかめ・味噌・煮干し | ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ<br>玉ねぎ・ねぎ                          | こんにゃく・三温糖・油<br>さつま芋              | 醤油・みりん<br>酢                                | 梨 0.1歳バナナ<br>お菓子<br>牛乳               |
| 21<br>(火)          | 白身魚のフライ<br>キャベツとわかめのごまマヨ和え<br>千切り大根の澄まし汁 | 鱈<br>わかめ<br>鰹節                                        | キャベツ・コーン・人参<br>千切り大根・干し椎茸・人参・ねぎ                     | パン粉・油<br>砂糖・ごま・マヨネーズ             | 醤油<br>醤油・みりん                               | お麩ラスク(手)<br>0.1歳 オレンジ お菓子<br>牛乳      |
| 22<br>(水)<br>お誕生日会 | さつま芋ご飯<br>れんこん入り松風焼き・海苔酢和え<br>そうめんの澄まし汁  | 昆布<br>鶏ミンチ・卵・味噌 ツナ・のり<br>蒲鉾・鰹節・わかめ                    | 玉ねぎ・椎茸・人参・れんこん 小松菜・人参・キャベツ<br>干し椎茸・椎茸・三つ葉           | さつま芋・米<br>パン粉・ごま 砂糖<br>そうめん      | 塩・酒<br>酒・みりん・醤油 醤油・酢<br>醤油・みりん             | ケーキ<br>0.1歳 蒸しパン<br>牛乳               |
| 23<br>(木)          | おでん<br>小魚<br>玉ねぎと油揚げの味噌汁                 | 鶏肉・ちくわ・平天・厚揚げ・鰹節・昆布<br>かえりちりめん<br>油揚げ・わかめ・味噌・煮干し      | 大根・人参<br>玉ねぎ・人参・ねぎ                                  | こんにゃく                            | 醤油・みりん<br>酢                                | ポップコーン(手)<br>0.1歳 お菓子<br>牛乳          |
| 24<br>(金)          | ポークカレー<br><br>フレンチドレッシングサラダ              | 豚肉<br>ハム                                              | 人参・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ                          | じゃが芋・油・マーガリン<br>油・砂糖             | カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ・醤油<br>酢・レモン果汁・塩      | ジョア<br>0.1歳 牛乳<br>お菓子                |
| 25(土)              |                                          |                                                       |                                                     |                                  |                                            |                                      |
| 27<br>(月)          | きのこのスパゲティ<br>小魚<br>もやしスープ                | ベーコン・のり<br>かえりちりめん<br>ツナ・昆布・鰹節                        | しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・人参・パセリ<br>もやし・人参・ねぎ・干し椎茸           | スパゲティ・マーガリン・オリーブオイル              | 醤油・コンソメ・塩<br>酢<br>醤油・コンソメ・塩                | オレンジ<br>お菓子<br>牛乳                    |
| 28<br>(火)          | 鯖の塩焼き<br>ナムル風煮浸し<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁         | 鯖<br>油揚げ<br>油揚げ・味噌・煮干し                                | ほうれん草・人参・もやし・生姜<br>玉ねぎ・ねぎ                           | 三温糖・ごま油<br>じゃが芋                  | 塩<br>醤油・酢・塩                                | ヨーグルト<br><br>お菓子                     |
| 29<br>(水)          | 豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>小魚<br>キャベツと玉ねぎの味噌汁        | 豚肉・鰹節・厚揚げ<br>かえりちりめん<br>油揚げ・味噌・煮干し                    | ごぼう・三度豆・人参<br>キャベツ・玉ねぎ・ねぎ                           | こんにゃく・砂糖                         | 醤油・みりん<br>酢                                | スイートポテト(手)<br>0歳 ふかし芋<br>牛乳          |
| 30<br>(木)          | 鶏肝の元気煮 小魚<br>ラーメンサラダ<br>豆腐とえのきのスープ       | 鶏肝・味噌 かえりちりめん<br>ハム<br>豆腐・わかめ・鰹節・昆布                   | 生姜・にんにく<br>人参・きゅうり・もやし・ニラ・キャベツ・コーン<br>えのき・玉ねぎ・ねぎ・人参 | 三温糖・油<br>中華麺・ごま油・三温糖<br>片栗粉      | 醤油・みりん 酢<br>醤油・塩・中華だし・酢<br>醤油・鶏がら・塩        | ハロウィンケーキ(手)<br>0.1歳 かぼちゃ蒸しパン<br>牛乳   |
| 31<br>(金)          | かぼちゃシチュー<br>ロールパン(乳児)<br>ミックスサラダ         | 鶏肉・牛乳<br>ロールパン(乳児)<br>ハム                              | かぼちゃ・玉ねぎ・人参・椎茸・パセリ<br>きゅうり・キャベツ・人参・コーン              | じゃが芋・小麦粉・マーガリン<br>小麦粉・油<br>マヨネーズ | 塩・コンソメ<br>塩                                | チーズ<br>お菓子<br>牛乳                     |

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組・離乳食期の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(22日)は、主食は要りません。

2025年

10月

離乳食献立表

|    |   | 初期(ごっくん期)                           | 中期(もぐもぐ期)                                 | 後期(かみかみ期)                                                   | 完了期                                               |
|----|---|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    |   | 5～6ヶ月                               | 7～8ヶ月                                     | 9～11ヶ月                                                      | 12～18ヶ月                                           |
| 日  | 曜 | 10倍粥・ミルク                            | 7倍粥・ミルク                                   | 5倍粥                                                         | 軟飯                                                |
| 1  | 水 | 玉ねぎペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ   | 豚肉・ピーマン・もやし・玉ねぎ柔らかか煮<br>じゃが芋スティック<br>玉ねぎ・ごぼう・人参の味噌汁         | 豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き)<br>じゃが芋スティック<br>ごぼうの味噌汁        |
| 2  | 木 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | 豆腐・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ        | 豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜柔らかか煮<br>人参スティック<br>春雨・もやし・人参・玉ねぎのスープ    | 豆腐のカレーあん<br>人参スティック<br>春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)         |
| 3  | 金 | ほうれん草ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・ほうれん草すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ    | ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかか煮<br>人参スティック<br>ほうれん草・玉ねぎのスープ          | 鶏肉の味噌炒め(生姜・にんにく抜き)<br>人参スティック<br>ほうれん草入りかきたま汁     |
| 6  | 月 | 小松菜ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・小松菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ    | 鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・ミックスベジタブル柔らかか煮<br>人参スティック<br>わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁  | 高野豆腐のそぼろ煮<br>人参スティック<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁               |
| 7  | 火 | 人参ペースト<br>キャベツペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | 白身魚・人参すりつぶし<br>キャベツすりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ     | 白身魚の煮付け<br>もやし・人参・キャベツ柔らかか煮<br>わかめ・椎茸の澄まし汁                  | 焼きししゃも<br>野菜のネバネバ和え<br>はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)          |
| 8  | 水 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | 豆腐・チンゲン菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ     | 豚肉・キャベツ・ピーマン・椎茸・玉ねぎ・ピーマン柔らかか煮<br>人参スティック<br>豆腐・チンゲン菜・人参のスープ | カレーピーマン<br>人参スティック<br>豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き)           |
| 9  | 木 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ    | ささみ・れんこん・ごぼう・三度豆・玉ねぎ柔らかか煮<br>人参スティック<br>麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁       | 筑前煮(ちくわ・竹の子・干し椎茸・こんにゃく抜き)<br>人参スティック<br>麩とわかめの味噌汁 |
| 10 | 金 | キャベツペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ  | ささみ・キャベツすりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰹だしと野菜スープ    | 牛肉・キャベツ・きゅうり・人参柔らかか煮<br>じゃが芋スティック<br>玉ねぎ・人参のスープ             | ハヤシルウ<br>じゃが芋スティック<br>スパゲティサラダ(ハム抜き)              |
| 14 | 火 | 白菜ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ     | ささみ・白菜・玉ねぎ・えのき柔らかか煮<br>人参スティック<br>キャベツ・しめじの味噌汁              | 鶏肉のすき焼き風煮(こんにゃく抜き)<br>人参スティック<br>キャベツとしめじの味噌汁     |
| 15 | 水 | 人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | 白身魚・人参すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰹だしと野菜スープ      | 白身魚の煮付け<br>ひじき・人参・玉ねぎ・ピーマン・スパゲティ柔らかか煮<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参のスープ    | 鮭の海苔塩焼き<br>ひじきのスパゲティソテー<br>じゃが芋とベーコンのスープ(ベーコン抜き)  |
| 16 | 木 | 豆腐ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | 豆腐・白菜すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ        | 豚肉・白菜・玉ねぎ・ピーマン・もやし柔らかか煮<br>人参スティック<br>豆腐・人参・玉ねぎのスープ         | 八宝菜(ちくわ・生姜抜き)<br>人参スティック<br>豆腐とニラのスープ             |
| 17 | 金 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ    | 牛肉・ごぼう・玉ねぎ・れんこん柔らかか煮<br>人参スティック<br>わかめ・なす・玉ねぎの味噌汁           | 五目きんぴら(ちくわ・こんにゃく抜き)<br>人参スティック<br>なすと油揚げの味噌汁      |
| 20 | 月 | 玉ねぎペースト<br>さつま芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>さつま芋マッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ   | ささみ・ごぼう・玉ねぎ・椎茸柔らかか煮<br>人参スティック<br>わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁          | おからの炒り煮(ちくわ・こんにゃく抜き)<br>人参スティック<br>さつま芋と玉ねぎの味噌汁   |
| 21 | 火 | キャベツペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | 白身魚・キャベツすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ     | 白身魚の煮付け<br>わかめ・キャベツ・コーン・人参柔らかか煮<br>千切り大根・人参のスープ             | 白身魚のフライ<br>キャベツとわかめのごまマヨ和え<br>千切り大根の澄まし汁(干し椎茸抜き)  |
| 22 | 水 | 小松菜ペースト<br>さつま芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ   | ささみ・小松菜すりつぶし<br>さつま芋マッシュ<br>鰹だしと野菜スープ     | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸柔らかか煮<br>小松菜・人参・さつま芋柔らかか煮<br>わかめ・椎茸・そうめんの澄まし汁 | さつま芋ご飯<br>蓮根入り松風焼き 海苔酢和え<br>そうめんの澄まし汁(蒲鉾・干し椎茸抜き)  |
| 23 | 木 | 大根ペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ      | ささみ・大根すりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ     | ささみ・大根・人参・玉ねぎ柔らかか煮<br>人参スティック<br>わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁             | おでん(ちくわ・平天・こんにゃく抜き)<br>人参スティック<br>玉ねぎと油揚げの味噌汁     |
| 24 | 金 | キャベツペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ  | ささみ・キャベツすりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>鰹だしと野菜スープ    | 豚肉・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ柔らかか煮<br>じゃが芋スティック<br>玉ねぎ・人参のスープ            | ポークカレー<br>じゃが芋スティック<br>フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)        |
| 27 | 月 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ      | ツナ・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・スパゲティ柔らかか煮<br>人参スティック<br>もやし・人参のスープ         | きのこのスパゲティ(ベーコン抜き)<br>人参スティック<br>もやしスープ(干し椎茸抜き)    |
| 28 | 火 | ほうれん草ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>昆布だしと野菜スープ | 白身魚・ほうれん草すりつぶし<br>じゃが芋マッシュ<br>煮干しだしと野菜スープ | 白身魚の煮付け<br>ほうれん草・人参・もやし柔らかか煮<br>玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁                | 鯖の塩焼き<br>ナムル風煮浸し(生姜抜き)<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁            |
| 29 | 水 | キャベツペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ    | ささみ・キャベツすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>煮干しだしと野菜スープ   | ささみ・ごぼう・三度豆・人参・玉ねぎ柔らかか煮<br>人参スティック<br>キャベツ・玉ねぎの味噌汁          | 豚肉とごぼうのしぐれ煮(こんにゃく抜き)<br>人参スティック<br>キャベツと玉ねぎの味噌汁   |
| 30 | 木 | 玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>昆布だしと野菜スープ     | ささみ・玉ねぎすりつぶし<br>人参すりつぶし<br>鰹だしと野菜スープ      | ささみ・キャベツ・もやし・きゅうり柔らかか煮<br>人参スティック<br>豆腐・わかめ・えのき・玉ねぎ・人参のスープ  | 鶏肝の元氣煮(生姜・にんにく抜き)<br>ラーメンサラダ(ハム抜き)<br>豆腐とえのきのスープ  |
| 31 | 金 | キャベツペースト<br>かぼちゃペースト<br>昆布だしと野菜スープ  | ささみ・キャベツすりつぶし<br>かぼちゃマッシュ<br>鰹だしと野菜スープ    | ささみ・きゅうり・キャベツ・人参柔らかか煮<br>じゃが芋スティック<br>かぼちゃ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ    | かぼちゃシチュー<br>じゃが芋スティック<br>ミックスサラダ(ハム抜き)            |

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。

☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供しておりません。

# 食事だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。  
秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。  
サツマイモに栗、きのこや新米などたくさんの  
秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。



## ★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われています。  
魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

### ・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚（さば、いわし、さんまなど）の脂に特に多く含まれる栄養素です。神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。



### ・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



### ・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われます。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

自分たちで掘ったお芋を使って……5歳児の子どもたちが

## スイートポテトを作ります！！

材料 幼児（一人分）

|       |      |
|-------|------|
| さつまいも | 55g  |
| 無塩バター | 1.5g |
| 牛乳    | 10g  |
| 砂糖    | 5g   |
| 卵黄    | 1.5g |

### \* 保育園での作り方 \*

- ①さつまいもを蒸かす。
- ②ナイロン袋にさつまいもを入れ、揉んで混ぜ  
卵黄以外の調味料をすべて入れて、さらに揉んで混ぜる。
- ③食べやすい大きさに成型してアルミカップに置く。
- ④卵黄を溶いて、ハケで塗る。
- ⑤オーブンで焼く。

