

2013 年 9 月 1 日

日		曜		朝の水分補給		昼食			午後のおやつ(軽食)			お月見																					
日にち		曜日				なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3～5才児)						今年は9月19日																					
						主食			汁もの			主・副菜・付け合わせ																					
2		月				ご飯			みそ汁 (えのき・オクラ)			鮭のマリネ 粉ふき芋 <だもの>																					
3 17		火				七分つきご飯			みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)			豚のカレー焼き ピーマンとじゃこの炒め物 <だもの>																					
4 18		水				☆★練りにこみパン			キャベツスープ			★★グラタン トマト <だもの>																					
5 19		木				ご飯			みそ汁 (豆腐・ほうれん草)			☆ハンバーグ きのこあんかけ さつま芋煮 <だもの>																					
6 20		金				黒米ご飯			みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)			焼きししゃも きゅうり・わかめ・もやし コーンのナムル <だもの>																					
7 21		土				ビビンバ丼						枝豆 トマト <だもの>																					
9 30		月				9日納豆ごはん 30日 ごはん			みそ汁 (オクラ・豆腐)			9日さんまの塩焼き 30日揚げだしさんま ▲里芋サラダ <だもの>																					
10 24		火				ご飯			まいたけ汁 (ごぼう・ネギ)			家常豆腐 昆布と人参とツナの煮物 <だもの>																					
11		水				ご飯			みそ汁 (しめじ・キャベツ)			☆鶏のから揚げ ネギソース オクラのおかか和え <だもの>																					
12 26		木				麦ごはん			みそ汁 (なめこ・冬瓜)			秋野菜と高野豆腐 のそばろあんかけ ごま和え <だもの>																					
13 27		金				さつま芋 ごはん			すまし汁 (人参・ネギ・わかめ)			魚の西京焼き 煮豆 菊花と青菜のお浸し <だもの>																					
14 28		土				ハヤシライス			三色スープ			スティックサラダ <だもの>																					
25 ☆		水				ゆかり ごはん			みそ汁 (キャベツ・えのき)			☆鶏のから揚げ ▲かぼちゃサラダ <だもの>																					
毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。																																	
<今月の主な食事予定> 2日(月)防災の日…どんぐりの部屋で、保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。 13日(金)祖父母の日…どんぐりの部屋の祖父母のみなさん、お屋の食事もお楽しみください。 18日(水)クッキング保育…お月見団子を作ります。 どんぐりさんはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。 19日(木)流しそうめん…年長は黒川で流しそうめんを楽しみます。 25日(水)誕生会…さつま芋とチーズのケーキでお祝います。 ☆ 食事のときはおかわりを用意しています。 ☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで、水分補給をしています。 ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。																																	
<アレルギー表示> アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせた代替食を用意します。 ★ 鶏卵そのもの ☆ 鶏卵 つなぎ ▲ マヨネーズ ● 牛乳・乳製品そのもの・チーズ ☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分(バター以外) 保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。 りんご・梨・柿・ぶどう・バナナから選んで食べています。																																	
お月見 旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。 この頃は空が澄んで一年で一番、月が美しいとされています。 十五夜には月見団子と里芋、なし、さつま芋、ぶどう、栗ススキなどを飾ります。特に供え物として里芋が重んじられていて、「芋名月」とも呼ばれています。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。 どんぐりの部屋では、クッキングでお月見団子を作ります。家族でゆっくりとお月見できるといいですね。 旬の果物 梨 シャキシャキとした食感とみずみずしい味わいが美味しい梨には疲労回復効果や整腸作用があります。 幸水：日本の代表的な赤なし。果肉はやわらかく果汁がたっぷりで甘味が強い品種。 豊水：やや大きめの赤なしで、甘味とともに酸味もあり、日もちもよい。 南水：大型の赤なしで、果肉は柔らかく甘味が強いのが特徴。 新高：ビッグサイズの赤なしで、みずみずしく上品な風味。 特に高知産のものは糖度が高い。 二十世紀：鳥取のブランドなし。代表的な青なしで、歯ざわりと果汁たっぷりの甘い果肉が特徴。 一日の栄養目標量の目安 <table><tr><th></th><th>3～5歳児 (1～2才児)</th><th>一日の必要量</th><th>保育園での摂取量</th><th>家庭での摂取量</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>エ</td><td>1310kcal (1000kcal)</td><td>620kcal (525kcal)</td><td>690kcal (475kcal)</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>た</td><td>49g (38g)</td><td>22g (19g)</td><td>27g (19g)</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>脂</td><td>36g (28g)</td><td>17g (14g)</td><td>19g (14g)</td></tr></table> 保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。															3～5歳児 (1～2才児)	一日の必要量	保育園での摂取量	家庭での摂取量	エネルギー(kcal)	エ	1310kcal (1000kcal)	620kcal (525kcal)	690kcal (475kcal)	たんぱく質(g)	た	49g (38g)	22g (19g)	27g (19g)	脂質(g)	脂	36g (28g)	17g (14g)	19g (14g)
	3～5歳児 (1～2才児)	一日の必要量	保育園での摂取量	家庭での摂取量																													
エネルギー(kcal)	エ	1310kcal (1000kcal)	620kcal (525kcal)	690kcal (475kcal)																													
たんぱく質(g)	た	49g (38g)	22g (19g)	27g (19g)																													
脂質(g)	脂	36g (28g)	17g (14g)	19g (14g)																													

			午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より					
			5～6ヶ月頃		7ヶ月～8ヶ月頃		9～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		7ヶ月～8ヶ月頃		9～11ヶ月頃	
くるみの部屋 9月 予定献立表	2	月	個別献立表	おかゆ 鮭の塩焼き すり流し	みそ汁 (えのき・おくら) くだもの 粉ふき芋	硬がゆ 鮭の塩焼き 粉ふき芋	みそ汁 (えのき・おくら) くだもの 粉ふき芋	軟飯 鮭の塩焼き 粉ふき芋	みそ汁 (えのき・おくら) くだもの 粉ふき芋	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 豆腐のあんかけ	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 豆腐のあんかけ	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 豆腐のあんかけ	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 豆腐のあんかけ	
	3 17	火		おかゆ 肉団子 すり流し	みそ汁 (なす・玉ねぎ) くだもの 青菜のごま和え	硬がゆ 肉団子 青菜のごま和え	みそ汁 (なす・玉ねぎ) くだもの 青菜のごま和え	軟飯 肉団子 青菜のごま和え	みそ汁 (なす・玉ねぎ) くだもの 青菜のごま和え	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	
	4 18	水		パがゆ (野菜スープ) じゃが芋の そぼろあんかけ	キャベツ スープ くだもの トマト煮	パがゆ (牛乳) じゃが芋の そぼろあんかけ	キャベツ スープ くだもの トマト煮	パン じゃが芋の そぼろあんかけ	キャベツ スープ くだもの トマト煮	おかゆ (かぼちゃ・オクラ) くだもの 煮魚すり流し	硬がゆ (かぼちゃ・オクラ) くだもの 煮魚	軟飯 (かぼちゃ・オクラ) くだもの 煮魚	軟飯 (かぼちゃ・オクラ) くだもの 煮魚	
	5 19	木		おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) くだもの さつま芋煮	硬がゆ ハンバーグ さつま芋煮	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) くだもの さつま芋煮	軟飯 ハンバーグ さつま芋煮	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) くだもの さつま芋煮	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) くだもの 冬瓜のしらすあんかけ	
	6 20	金		おかゆ 魚のごま焼き すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) くだもの わかめと鮭の やわらか煮	硬がゆ 魚のごま焼き わかめと鮭の やわらか煮	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) くだもの わかめと鮭の やわらか煮	軟飯 魚のごま焼き わかめと鮭の やわらか煮	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) くだもの わかめと鮭の やわらか煮	さつま芋雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) くだもの 肉団子 青菜のお浸し	さつま芋雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) くだもの 肉団子 青菜と人参の ナムル	さつま芋雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) くだもの 肉団子 青菜と人参の ナムル	さつま芋雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) くだもの 肉団子 青菜と人参の ナムル	
	7 21	土		おかゆ キャベツの重 ね煮すり流し	みそ汁 (人参・玉ねぎ) くだもの トマト煮	硬がゆ キャベツの 重ね煮	みそ汁 (人参・玉ねぎ) くだもの トマト煮	軟飯 キャベツの 重ね煮	みそ汁 (人参・玉ねぎ) くだもの トマト煮	パンがゆ (野菜スープ) スープ くだもの しらすじゃが	パンがゆ (牛乳) スープ くだもの しらすじゃが	豆乳蒸しパン スープ くだもの しらすじゃが	豆乳蒸しパン スープ くだもの しらすじゃが	
	9 30	月		おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (鮭・わかめ) くだもの 里芋サラダ	硬がゆ 魚の塩焼き 里芋サラダ	すまし汁 (鮭・わかめ) くだもの 里芋サラダ	9日納豆ごはん 30日軟飯 魚の塩焼き 里芋サラダ	すまし汁 (鮭・わかめ) くだもの 里芋サラダ	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 野菜入りハン バーグすり流し	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 野菜入りハン バーグ	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 野菜入りハン バーグ	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) くだもの 野菜入りハン バーグ	
	10 24	火		おかゆ マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (オクラ・豆腐) くだもの わかめと大豆 の煮物	硬がゆ マーボ豆腐 わかめと大豆 の煮物	みそ汁 (オクラ・豆腐) くだもの わかめと大豆 の煮物	10日納豆ごはん 24日軟飯 マーボ豆腐 わかめと大豆 の煮物	みそ汁 (オクラ・豆腐) くだもの わかめと大豆 の煮物	パンがゆ (野菜スープ) かぼちゃ スープ くだもの 煮魚すり流し	パンがゆ (牛乳) かぼちゃ ポタージュ くだもの 魚と野菜の煮物	パンケーキ かぼちゃ ポタージュ くだもの 魚と野菜の煮物	パンケーキ かぼちゃ ポタージュ くだもの 魚と野菜の煮物	
	11	水		おかゆ 鶏みそ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・人参) くだもの オクラのやわ らか煮	硬がゆ 鶏みそ ハンバーグ おなか和え	みそ汁 (キャベツ・人参) くだもの オクラの おなか和え	軟飯 鶏みそ ハンバーグ おなか和え	みそ汁 (キャベツ・人参) くだもの オクラの おなか和え	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 豆腐の野菜 あんかけ	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 豆腐の野菜 あんかけ	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 豆腐の野菜 あんかけ	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 豆腐の野菜 あんかけ	
	12 26	木		おかゆ 豆腐のそぼろあん かけすり流し	みそ汁 (冬瓜・なめこ) くだもの ごま和え	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (冬瓜・なめこ) くだもの ごま和え	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (冬瓜・なめこ) くだもの ごま和え	けんちん うどん (大根・人参) くだもの キャベツのしらす あんかけ	けんちん うどん (大根・人参) くだもの キャベツのしらす あんかけ	けんちん うどん (大根・人参) くだもの キャベツのしらす あんかけ	けんちん うどん (大根・人参) くだもの キャベツのしらす あんかけ	
	13 27	金		おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (鮭・わかめ) くだもの 青菜の お浸し	硬がゆ 魚の西京焼き 青菜の お浸し	すまし汁 (鮭・わかめ) くだもの 青菜の お浸し	軟飯 魚の西京焼き 青菜の お浸し	すまし汁 (鮭・わかめ) くだもの 青菜の お浸し	洋風雑炊 (いんげん・人参) くだもの ハンバーグ すり流し	洋風雑炊 (いんげん・人参) くだもの ハンバーグ すり流し	洋風雑炊 (いんげん・人参) くだもの ハンバーグ すり流し	洋風雑炊 (いんげん・人参) くだもの ハンバーグ すり流し	
	14 28	土		おかゆ 肉じゃが すり流し	キャベツスープ くだもの オクラのや わらか煮	硬がゆ 肉じゃが オクラの お浸し	キャベツスープ くだもの オクラの お浸し	軟飯 肉じゃが オクラの お浸し	キャベツスープ くだもの オクラの お浸し	パンがゆ (野菜スープ) スープ くだもの 魚のムニエル 人参ソース すり流し	パンがゆ (牛乳) スープ くだもの 魚のムニエル 人参ソース すり流し	ジャムパン スープ くだもの 魚のムニエル 人参ソース すり流し	ジャムパン スープ くだもの 魚のムニエル 人参ソース すり流し	
	25	水		おかゆ 鶏団子 すり流し	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの かぼちゃ サラダ	硬がゆ 鶏団子 かぼちゃ サラダ	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの かぼちゃ サラダ	軟飯 鶏団子 かぼちゃ サラダ	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの かぼちゃ サラダ	キャベツ雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 鮭ハンバーグ すり流し	キャベツ雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 鮭ハンバーグ すり流し	キャベツ雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 鮭ハンバーグ すり流し	キャベツ雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 鮭ハンバーグ すり流し	

2013年9月1日

りすのき保育園

旬の食材
さんま・さけ・里芋・さつま芋
しめじ・しいたけ・ナス・トマト
オクラ・ピーマン・冬瓜・枝豆
かぼちゃ

お月見
旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。この頃は空が澄んで一年で一番、月が美しいとされています。十五夜には月見団子と里芋、なし、さつま芋、ぶどう、栗、ススキなどを飾ります。特に供え物として里芋が重んじられていて、「芋名月」とも呼ばれています。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。どんぐりの部屋ではクッキングでお月見団子を作ります。家族でゆっくりとお月見できるといいですね。

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。