

| 2021年11月1日 |   | 午後食 14:00～                               |                                     |                           |                                     |                      |                                     |                |                                             |                                  |                                  |                                  |                          |                                  |      |
|------------|---|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------|
|            |   | 7・8カ月<br>(中期食)                           |                                     | 9ヶ月～11ヶ月頃<br>(後期食)        |                                     | 12ヶ月頃～<br>(完了期食)     |                                     | 7・8カ月<br>(中期食) |                                             | 9ヶ月～11ヶ月頃<br>(後期食)               |                                  | 12ヶ月頃～<br>(完了期食)                 |                          |                                  |      |
| 15         | 月 | おかゆ<br>ハンバーグ<br>すり流し                     | みそ汁<br>(白菜・麩)<br>青菜のお浸し             | 硬がゆ<br>ハンバーグ              | みそ汁<br>(白菜・麩)<br>青菜のお浸し             | 軟飯<br>ハンバーグ          | みそ汁<br>(白菜・麩)<br>青菜のお浸し             | くだもの           | パンがゆ<br>(野菜スープ)<br>ニ色スープ<br>鮭と野菜の煮物<br>すり流し | 粉ふき芋                             | パンがゆ<br>(牛乳)<br>ニ色スープ<br>鮭と野菜の煮物 | 粉ふき芋                             | むしパン<br>ニ色スープ<br>鮭と野菜の煮物 | 粉ふき芋                             | くだもの |
| 16         | 火 | おかゆ<br>魚のみそ煮<br>すり流し                     | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>じゃがいもの<br>きんぴら  | 納豆ご飯<br>魚のみそ煮             | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>じゃがいもの<br>きんぴら  | 納豆ご飯<br>魚のみそ煮        | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>じゃがいもの<br>きんぴら  | くだもの           | くたくうどん<br>肉団子<br>すり流し                       | (大根・人参)<br>さつま芋の<br>ミルク煮         | けんちんうどん<br>肉団子                   | (大根・人参)<br>さつま芋の<br>ミルク煮         | けんちんうどん<br>肉団子           | (大根・人参)<br>さつま芋の<br>ミルク煮         | くだもの |
| 17         | 水 | パンがゆ<br>(野菜スープ)<br>野菜入り<br>ハンバーグ<br>すり流し | 鮭とじゃが芋の<br>スープ<br>大根サラダ             | パンがゆ<br>(牛乳)<br>野菜入りハンバーグ | 鮭とじゃが芋の<br>スープ<br>大根サラダ             | パン<br>野菜入りハンバーグ      | 鮭とじゃが芋の<br>スープ<br>大根サラダ             | くだもの           | おかゆ<br>魚のおろし煮<br>すり流し                       | みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>青菜と人参の<br>お浸し | 軟飯<br>魚のおろし煮                     | みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>青菜と人参の<br>お浸し | おにぎり<br>魚のおろし煮           | みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>青菜と人参の<br>お浸し | くだもの |
| 18         | 木 | おかゆ<br>魚の野菜<br>あんかけ<br>すり流し              | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜のナムル          | 硬がゆ<br>魚の野菜<br>あんかけ       | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜のナムル          | 軟飯<br>魚の野菜<br>あんかけ   | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜のナムル          | くだもの           | みそ雑炊<br>マーボ白菜<br>すり流し                       | (さつま芋・青菜)<br>ブロッコリーの<br>お浸し      | みそ雑炊<br>マーボ白菜                    | (さつま芋・青菜)<br>ブロッコリーの<br>お浸し      | みそ雑炊<br>マーボ白菜            | (さつま芋・青菜)<br>ブロッコリーの<br>お浸し      | くだもの |
| 19         | 金 | おかゆ<br>肉団子<br>すり流し                       | みそ汁<br>(大根・なめこ)<br>キャベツサラダ          | 硬がゆ<br>肉団子                | みそ汁<br>(大根・なめこ)<br>キャベツサラダ          | 軟飯<br>メンチカツ          | みそ汁<br>(大根・なめこ)<br>キャベツサラダ          | くだもの           | トマト雑炊<br>白身魚の<br>ハンバーグ<br>すり流し              | (玉ねぎ・トマト)<br>さつま芋と青菜の<br>煮物      | トマト雑炊<br>白身魚の<br>ハンバーグ           | (玉ねぎ・トマト)<br>さつま芋と青菜の<br>煮物      | トマト雑炊<br>白身魚の<br>ハンバーグ   | (玉ねぎ・トマト)<br>さつま芋と青菜の<br>煮物      | くだもの |
| 20         | 土 | しらす雑炊<br>白菜の<br>そぼろ煮<br>すり流し             | (人参・玉ねぎ)<br>かぼちゃサラダ                 | しらす雑炊<br>白菜の<br>そぼろ煮      | (人参・玉ねぎ)<br>かぼちゃサラダ                 | しらす雑炊<br>白菜の<br>そぼろ煮 | (人参・玉ねぎ)<br>かぼちゃサラダ                 | くだもの           | パンがゆ<br>(野菜スープ)<br>魚のムニエル<br>すり流し           | じゃが芋スープ<br>キャベツの<br>のり和え         | パンがゆ<br>(牛乳)<br>魚のムニエル           | じゃが芋スープ<br>キャベツの<br>のり和え         | パン<br>魚のムニエル             | じゃが芋スープ<br>キャベツの<br>のり和え         | くだもの |
| 22         | 月 | おかゆ<br>鶏みそ<br>ハンバーグ<br>すり流し              | すまし汁<br>(麩・青菜)<br>じゃが芋の煮物           | 硬がゆ<br>鶏みそハンバーグ           | すまし汁<br>(麩・青菜)<br>じゃが芋の煮物           | 軟飯<br>鶏みそハンバーグ       | すまし汁<br>(麩・青菜)<br>じゃが芋の煮物           | くだもの           | さつま芋雑炊<br>キャベツとツナ<br>の煮物<br>すり流し            | (さつま芋・玉ねぎ)<br>大根と人参の煮物           | さつま芋雑炊<br>キャベツとツナの<br>煮物         | (さつま芋・玉ねぎ)<br>大根と人参の煮物           | さつま芋雑炊<br>キャベツとツナの<br>煮物 | (さつま芋・玉ねぎ)<br>大根と人参の煮物           | くだもの |
| 30         | 火 | おかゆ<br>肉豆腐                               | みそ汁<br>(かぶ・あおさ)<br>ポテトサラダ           | 硬がゆ<br>肉豆腐                | みそ汁<br>(かぶ・あおさ)<br>ポテトサラダ           | 軟飯<br>肉豆腐            | みそ汁<br>(かぶ・あおさ)<br>ポテトサラダ           | くだもの           | くたくうどん<br>キャベツの<br>しらす和え<br>すり流し            | (玉ねぎ・人参)<br>かぼちゃの煮物              | わかめうどん<br>キャベツの<br>しらす和え         | (玉ねぎ・人参)<br>かぼちゃの煮物              | わかめうどん<br>キャベツの<br>しらす和え | (玉ねぎ・人参)<br>かぼちゃの煮物              | くだもの |
| 10         | 水 | おかゆ<br>魚の塩焼き<br>すり流し                     | みそ汁<br>(さつま芋・わかめ)<br>ブロッコリーの<br>お浸し | 硬がゆ<br>魚の塩焼き              | みそ汁<br>(さつま芋・わかめ)<br>ブロッコリーの<br>お浸し | 軟飯<br>魚の塩焼き          | みそ汁<br>(さつま芋・わかめ)<br>ブロッコリーの<br>お浸し | くだもの           | おかゆ<br>豆腐の<br>そぼろあんかけ                       | すまし汁<br>(人参・白菜)<br>じゃが芋味噌煮       | 硬がゆ<br>豆腐の<br>そぼろあんかけ            | すまし汁<br>(人参・白菜)<br>じゃが芋味噌煮       | 軟飯<br>豆腐の<br>そぼろあんかけ     | すまし汁<br>(人参・白菜)<br>じゃが芋味噌煮       | くだもの |
| 11         | 木 | おかゆ<br>マーボ白菜<br>すり流し                     | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>さつま芋煮           | 硬がゆ<br>マーボ白菜              | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>さつま芋煮           | 軟飯<br>マーボ白菜          | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>さつま芋の天ぷら        | くだもの           | くたくうどん<br>魚のおろし煮<br>すり流し                    | (玉ねぎ・青菜)<br>白菜と人参の<br>お浸し        | みそ煮込み<br>うどん<br>魚のおろし煮           | (玉ねぎ・青菜)<br>白菜と人参の<br>お浸し        | みそ煮込み<br>うどん<br>魚のおろし煮   | (玉ねぎ・青菜)<br>白菜と人参の<br>お浸し        | くだもの |
| 12         | 金 | おかゆ<br>高野豆腐の<br>そぼろ煮                     | みそ汁<br>(麩・白菜)<br>小松菜ののり和え           | 硬がゆ<br>高野豆腐の<br>そぼろ煮      | みそ汁<br>(麩・白菜)<br>小松菜ののり和え           | 軟飯<br>高野豆腐の<br>そぼろ煮  | みそ汁<br>(麩・白菜)<br>小松菜ののり和え           | くだもの           | パンがゆ<br>(野菜スープ)<br>魚のムニエル<br>人参ソース<br>すり流し  | かぼちゃスープ<br>ゆでブロッコリー              | パンがゆ<br>(牛乳)<br>魚のムニエル<br>人参ソース  | かぼちゃスープ<br>ゆでブロッコリー              | パン<br>魚のムニエル<br>人参ソース    | かぼちゃスープ<br>ゆでブロッコリー              | くだもの |
| 13         | 土 | 洋風雑炊<br>肉団子<br>すり流し                      | (ブロッコリー・カリフラワー)<br>コロコロサラダ          | 洋風雑炊<br>肉団子               | (ブロッコリー・カリフラワー)<br>コロコロサラダ          | 洋風雑炊<br>肉団子          | (ブロッコリー・カリフラワー)<br>コロコロサラダ          | くだもの           | パンがゆ<br>(野菜スープ)<br>魚の野菜<br>あんかけ<br>すり流し     | わかめスープ<br>トマト煮                   | パンがゆ<br>(牛乳)<br>魚の野菜あんかけ         | わかめスープ<br>トマト煮                   | パン<br>魚の野菜あんかけ           | わかめスープ<br>トマト煮                   | くだもの |
| 29         | 月 | おかゆ<br>マーボ豆腐<br>すり流し                     | すまし汁<br>(わかめ・麩)<br>さつま芋サラダ          | 硬がゆ<br>マーボ豆腐              | すまし汁<br>(わかめ・麩)<br>さつま芋サラダ          | 軟飯<br>マーボ豆腐          | すまし汁<br>(わかめ・麩)<br>さつま芋サラダ          | くだもの           | 夕焼け雑炊<br>鮭と野菜煮<br>すり流し                      | (人参・しらす)<br>かぶの煮物                | 夕焼け雑炊<br>鮭と野菜煮                   | (人参・しらす)<br>かぶの煮物                | 夕焼け雑炊<br>鮭と野菜煮           | (人参・しらす)<br>かぶの煮物                | くだもの |
| 24         | 水 | パンがゆ<br>(野菜スープ)<br>魚のパン粉焼き<br>すり流し       | ニ色スープ<br>キャベツサラダ                    | パンがゆ<br>(牛乳)<br>魚のパン粉焼き   | ニ色スープ<br>キャベツサラダ                    | パン<br>魚のパン粉焼き        | ニ色スープ<br>キャベツサラダ                    | くだもの           | おかゆ<br>ミートローフ<br>すり流し                       | みそ汁<br>(豆腐・あおさ)<br>青菜のソテー        | 硬がゆ<br>ミートローフ                    | みそ汁<br>(豆腐・あおさ)<br>青菜のソテー        | 軟飯<br>ミートローフ             | みそ汁<br>(豆腐・あおさ)<br>青菜のソテー        | くだもの |

<旬の食材>

新米  
さつま芋  
里芋  
ブロッコリー  
カリフラワー  
かぶ  
大根  
人参  
白菜  
きのこ類  
柿  
りんご  
みかん

お部屋別に食事の展示を  
しています。

月曜日 くるみ  
火曜日 なつめ  
水曜日 まつぼっくり  
木・金曜日 どんぐり

量は個々に  
配慮しています  
どうぞご覧ください。



2021年11月1日

☆ 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。

| 日にち | 曜日 | 昼食       |                        |                                               | 午後のおやつ(軽食)           |             |                                                     | カロリー kcal | 旬の美味しい芋類           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|----|----------|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-------------|-----------------------------------------------------|-----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |    | 主食       | 汁もの                    | 主・副菜・付け合わせ                                    | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) |                                                     |           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15  | 月  | 黒米ごはん    | みそ汁<br>(白菜・油揚げ)        | ☆ハンバーグ<br>大根おろしソース                            | 里芋の揚げ煮<br>青菜のごま和え    | くだもの        | ☆●さつま芋入り黒糖蒸しパン<br>＜鮭と野菜煮＞<br>三色スープ                  | ●牛乳       | 620kcal<br>474kcal | <p><b>山芋</b></p> <p>胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチン、ビタミンB群、C、カリウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる健康野菜です。</p> <p>たっぷり含まれている消化酵素は熱に弱いので生食がお勧めです。手のかゆみが気になる人は冷凍してからすりおろすとぬめりも気にならずなめらかに仕上がります。</p> <p>山芋とは厳密には「ヤマノイモ科」の芋類の総称です。スーパーなどでは、いちよう芋やつくね芋を「山芋」として販売していることが多いです。</p> <p><b>いちよう芋</b>はいちようの葉のように平たく広がった形をしており、粘りが強めでアクが少ないのが特徴です。</p> <p><b>つくね芋</b>はごつごつした形で水分が少ないため、粘りが非常に強い特徴があります。とろろだけではなく揚げ物や磯辺焼きにもお勧めです。</p> <p><b>長いも</b>は水分が多いため粘りは少なめで、すりおろすとほかの食材とよくなじみます。</p> <p><b>むかご</b>は葉の付け根にできるあずき大の小さな芋(球芽)。保育園でもむかごご飯にして食べました！</p> |
| 16  | 火  | 納豆ごはん    | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)       | 魚のみそ煮                                         | きんぴら                 | くだもの        | 2日☆●スイートポテト・けんちん汁<br>＜肉団子＞<br>16日フルーツきんとん・けんちん汁     | ●牛乳       | 633kcal<br>463kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17  | 水  | ☆●バターロール | ●鮭とじゃが芋と<br>きのこのスープ    | ウイナーソーテー<br>＜ハンバーグ＞                           | ▲大根とツナのサラダ           | くだもの        | 焼きおにぎりく魚のおろし煮                                       | ●牛乳       | 568kcal<br>425kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 18  | 木  | 麦ごはん     | すまし汁<br>(麩・えのき・ねぎ)     | 魚の竜田揚げ                                        | ナムル                  | くだもの        | ●さつま芋のチーズ挟み蒸し<br>＜マーボ白菜＞<br>みそ汁                     | ●牛乳       | 576kcal<br>453kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 19  | 金  | 七分つきご飯   | みそ汁<br>(大根・なめこ)        | ☆ヒレカツ<br>＜メンチカツ＞                              | ▲白菜とりんごの<br>サラダ      | くだもの        | ●トマトチーズリゾット<br>＜白身魚のハンバーグ＞                          | ●牛乳       | 585kcal<br>392kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 20  | 土  | 中華丼      | スープ                    | ▲カボチャサラダ                                      |                      | くだもの        | ☆パンケーキく魚のムニエル<br>にぎやかスープ                            | ●牛乳       | 600kcal<br>482kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 22  | 月  | 七分つきご飯   | すまし汁<br>(☆●はんぺん・青菜)    | 鶏のネギソース                                       | かぶのさっぱり漬け<br>フライド山芋  | くだもの        | ●さつま芋ドーナツ<br>＜キャベツとツナの煮物＞<br>スープ                    | ●牛乳       | 623kcal<br>475kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 30  | 火  | 玄米ごはん    | みそ汁<br>(にら・しめじ)        | 9日 肉豆腐 かぼちゃと小豆のいとこ煮<br>30日 ▲魚のもみじ焼き ▲和風ポテトサラダ |                      | くだもの        | 肉まんくキャベツのしらす和え                                      | ●牛乳       | 646kcal<br>495kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10  | 水  | 七分つきご飯   | みそ汁<br>(さつま芋・青菜)       | 魚の塩焼き                                         | 卵の花<br>ブロッコリーのごま和え   | くだもの        | ☆カレーパンく豆腐のあんかけ<br>スープ                               | ●牛乳       | 720kcal<br>548kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 25  | 木  | ぼっかけごはん  | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)       | さつま芋と大豆の<br>天ぷら                               | ▲かぶと柿のサラダ            | くだもの        | 豚汁うどん<br>く魚のおろし煮                                    | ●牛乳       | 599kcal<br>455kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26  | 金  | ゆかりご飯    | みそ汁<br>(長芋・あおさ)        | ★高野豆腐の卵とじ                                     | 小松菜の生姜和え             | くだもの        | ☆●りんごとさつま芋のパウンドケーキ<br>く魚のムニエル人参ソース<br>3匹のくまのきやべつスープ | ●牛乳       | 613kcal<br>448kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 27  | 土  | ●ドライカレー  | ブロッコリーとカリ<br>フラワーのスープ  | ころころサラダ                                       |                      | くだもの        | ●フレンチトースト<br>く魚の野菜あんかけ<br>にぎやかスープ                   | ●牛乳       | 611kcal<br>448kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 29  | 月  | 春巻き丼     | わかめスープ                 | ▲里芋サラダ                                        | ゆでブロッコリー             | くだもの        | ●マーマレードクッキー<br>く鮭と野菜煮<br>●コーンスープ                    | ●牛乳       | 653kcal<br>523kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 24  | 水  | 食パン      | ★かき卵スープ<br>(玉ねぎ・ほうれん草) | ●グラタン                                         | きゃべつとみかんの<br>フレンチサラダ | くだもの        | ☆●誕生会ケーキくミートローフ<br>トマトスープ                           | ●牛乳       | 710kcal<br>543kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

<今月の主な食事予定>

10日(水) 鮭の話 …しいのみ・かしのみ 鮭を丸一尾さばくところを見せてもらいます。  
 11日(木) 遠足 …どんぐりはお弁当の用意をお願いします。  
 (くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事あります。)  
 18日(木) 収穫感謝祭 … おやつにさつま芋のチーズ挟み蒸しをいただきます。  
 24日(水) 誕生会 … さつま芋のモンブランでお祝いします。  
 29日(月) こりすキッチン … オーナメントクッキー作りをします。  
 どんぐりの部屋はエプロンと三角巾の用意をお願いします。

🍷 食事・おやつの際にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。  
 🍵 日中お茶を用意し水分補給しています。  
 🍷 延長保育の時間におやつを用意があります。  
 🍷 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ < > は1才児移行食です。  
 なつめ(1才児)は玄米ごはん・七分つきご飯  
 黒米ご飯・麦ご飯の時は、白米を食べています。

<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  
 合わせて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

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。

🍷 今月のくだもの 🍷

りんご・柿・みかん から  
 選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

|             | 3~5歳児<br>(1~2才児) | 一日の<br>必要量              | 保育園での<br>摂取量         | 家庭での<br>摂取量          |
|-------------|------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|
| エネルギー(kcal) |                  | 1350 kcal<br>(1040kcal) | 621kcal<br>(455kcal) | 729kcal<br>(585kcal) |
| たんぱく質(g)    |                  | 53g<br>(42g)            | 24g<br>(18g)         | 29g<br>(24g)         |
| 脂質(g)       |                  | 37g<br>(29g)            | 20g<br>(15g)         | 17g<br>(14g)         |

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。

