

		午前食 10:00~						午後食 14:00~						
		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		18ヶ月頃~ (移行期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		18ヶ月頃~ (移行期食)		
くるみの部屋 10月 予定献立表 2022年 10月1日	15/29	土	けんちん雑炊 豆腐のそぼろあんかけ	(大根・人参) キャベツのお浸し	けんちん雑炊 豆腐のそぼろあんかけ	(大根・人参) キャベツのお浸し	けんちん雑炊 豆腐のそぼろあんかけ	(大根・人参) キャベツのお浸し	パンがゆ(牛乳) 鮭と野菜煮	わかめスープ さつまい煮	むしパン わかめスープ 鮭と野菜煮 さつまい煮	むしパン わかめスープ 鮭と野菜煮	旬の食材	
	3/24	月	硬がゆ 鶏と大豆の炒め物	みそ汁(キャベツ・麩) かぶのサラダ	軟飯 鶏と大豆の炒め物	みそ汁(キャベツ・麩) かぶのサラダ	軟飯 鶏と大豆の炒め物	みそ汁(キャベツ・麩) かぶのサラダ	きのこ青菜の雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・しめじ・ほうれん草) きやべつのり 和え	きのこ青菜の雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・しめじ・ほうれん草) きやべつのり 和え	きのこ青菜の雑炊 魚の野菜あんかけ	旬の食材
	4/18	火	4日軟飯 18日納豆ご飯 魚のみそ煮	すまし汁(かぶ・わかめ) ほうれん草のごま和え	4日軟飯 18日納豆ご飯 魚のみそ煮	すまし汁(かぶ・わかめ) ほうれん草のごま和え	4日軟飯 18日納豆ご飯 魚のみそ煮	すまし汁(かぶ・わかめ) ほうれん草のごま和え	肉みそうどん キャベツのそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) さつまい豆乳煮	肉みそうどん キャベツのそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) さつまい豆乳煮	肉みそうどん キャベツのそぼろ煮	旬の食材
	5/19	水	硬がゆ 野菜入りハンバーグ	みそ汁(さつまい・えのき) キャベツサラダ	軟飯 野菜入りハンバーグ	みそ汁(さつまい・えのき) キャベツサラダ	軟飯 野菜入りハンバーグ	みそ汁(さつまい・えのき) キャベツサラダ	パンがゆ(牛乳) 魚のムニエルグリーンソース	コーンスープ トマト煮	パン コーンスープ 魚のムニエルグリーンソース	パン コーンスープ 魚のムニエルグリーンソース	パン コーンスープ 魚のムニエルグリーンソース	旬の食材
	6/20	木	硬がゆ 鮭と青菜煮	すまし汁(豆腐・わかめ) さつまい煮	軟飯 鮭と青菜煮	すまし汁(豆腐・わかめ) さつまい煮	軟飯 鮭と青菜煮	すまし汁(豆腐・わかめ) さつまい煮	みそ雑炊 ハンバーグ	(かぼちゃ・玉ねぎ) 二色お浸し	みそ雑炊 ハンバーグ	(かぼちゃ・玉ねぎ) 二色お浸し	みそ雑炊 ハンバーグ	旬の食材
	7/21	金	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁(じゃが芋・なめこ) かぼちゃ煮	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁(じゃが芋・なめこ) かぼちゃの天ぷら	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁(じゃが芋・なめこ) かぼちゃの天ぷら	しらすうどん 大根のそぼろあんかけ	(キャベツ・人参) 青菜と麩のお浸し	しらすうどん 大根のそぼろあんかけ	(キャベツ・人参) 青菜と麩のお浸し	しらすうどん 大根のそぼろあんかけ	旬の食材
	8/22	土	みそ煮込みうどん 豆腐のあんかけ	みそ汁(玉ねぎ・人参) 青菜のナムル	みそ煮込みうどん 豆腐のあんかけ	みそ汁(玉ねぎ・人参) 青菜のナムル	みそ煮込みうどん 豆腐のあんかけ	みそ汁(玉ねぎ・人参) 青菜のナムル	硬がゆ 煮魚	すまし汁(麩・きやべつ) かぼちゃ煮	軟飯 煮魚	すまし汁(麩・きやべつ) かぼちゃ煮	軟飯 煮魚	旬の食材
	17/31	月	硬がゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁(切り干し大根・麩) 粉ふき芋	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁(切り干し大根・麩) 粉ふき芋	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁(切り干し大根・麩) 粉ふき芋	煮込みうどん 豆腐のしらすあんかけ	(かぼちゃ・人参) 青菜ののりあえ	煮込みうどん 豆腐のしらすあんかけ	(かぼちゃ・人参) 青菜ののりあえ	煮込みうどん 豆腐のしらすあんかけ	旬の食材
	11/25	火	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁(青菜・人参) ころころサラダ	軟飯 肉じゃが	みそ汁(青菜・人参) ころころサラダ	軟飯 肉じゃが	みそ汁(青菜・人参) ころころサラダ	パンケーキ 魚の人参おろし煮	トマトスープ じゃが芋のきんぴら	パンケーキ 魚の人参おろし煮	トマトスープ じゃが芋のきんぴら	パンケーキ 魚の人参おろし煮	旬の食材
	12/	水	パンがゆ(牛乳) 魚のパン粉焼き	トマトスープ 青菜のソテー	パン 魚のパン粉焼き	トマトスープ 青菜のソテー	パン 魚のパン粉焼き	トマトスープ 青菜のソテー	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁(玉ねぎ・あおさ) キャベツと人参のお浸し	軟飯 肉じゃが	みそ汁(玉ねぎ・あおさ) キャベツと人参のお浸し	軟飯 肉じゃが	旬の食材
	13/27	木	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁(麩・青菜) じゃが芋サラダ	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁(麩・青菜) じゃが芋サラダ	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁(麩・青菜) じゃが芋サラダ	パンがゆ(牛乳) 魚と野菜煮	スープ トマト煮	パン 魚と野菜煮	スープ トマト煮	パン 魚と野菜煮	旬の食材
	14/28	金	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁(豆腐・あおさ) 小松菜と麩のお浸し	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁(豆腐・あおさ) 小松菜と麩のお浸し	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁(豆腐・あおさ) 小松菜と麩のお浸し	根菜うどん 肉団子のおろし煮	(大根・人参) さつまい豆乳煮	根菜うどん 肉団子のおろし煮	(大根・人参) さつまい豆乳煮	根菜うどん 肉団子のおろし煮	旬の食材
	26/	水	パンがゆ(牛乳) グラタン	スープ ゆでブロッコリー	パン グラタン	スープ ゆでブロッコリー	パン グラタン	スープ ゆでブロッコリー	硬がゆ 魚のムニエル人参ソース	すまし汁(麩・わかめ) 青菜のソテー	軟飯 魚のムニエル人参ソース	すまし汁(麩・わかめ) 青菜のソテー	軟飯 魚のムニエル人参ソース	旬の食材



☆ 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)			旬の食材 きのこ
		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)	カロリー kcal	
15 29	土	豚丼	みそ汁	▲じゃが芋サラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	664kcal 481kcal	<p>きのこはどの種類も食物繊維を多く含み、腸内の善玉菌を増やします。また、脂溶性ビタミンであるビタミンDも多く含みます。ビタミンDは骨を強くすることで知られていますが、ここ数年では免疫機能を調整する働きが注目されています。ウイルスや菌に対して感染症の発症予防効果も期待されておりその他、筋肉維持に関与することなども分かっています。</p> <p>＜しいたけ＞ 免疫力を高めるビタミンDも豊富ですが、特に食物繊維が豊富。腸活にもよく便秘の予防にも効果的。椎茸は乾燥させるとビタミンDがぐっと増えます。</p> <p>＜まいたけ＞ 血糖値上昇抑制や免疫サポートする働きがあり基礎代謝を上げ、内臓脂肪を減らし脂肪を燃やしやすく、やせやすい体質に導いてくれます。</p> <p>＜えのき＞ 白くてひよろりとしていますが、栄養素は豊富。便通を整え便秘解消へと導く食物繊維や免疫力を高めるビタミンDを含みます。また、代謝をサポートする栄養を含み皮膚や粘膜の保護を行い、肌荒れ防止、美容効果も期待できます。</p> <p>冷凍することで栄養が吸収しやすくなります。</p> <p>＜しめじ＞ ビタミン、ミネラルが豊富。カリウム含有量も高く血圧の上昇を抑え、むくみ防止にも効果的です。</p> <p>＜なめこ＞ なめこのぬめりはオクラのナバナバと同様で、血糖値上昇抑制、コレステロール吸収抑制などの働きがあります。皮膚や粘膜の保護作用のあるナイアシン、血液を作る働きがある葉酸も豊富です。</p> <p>なめこのみぶたどんぶたそ汁 椎茸の入った八杯汁 えのきやまいたけの天ぷら</p> <p>～旬の食材～ 鯖・鮭・秋刀魚・いわし・里芋・さつまいも・山芋・栗・かぶ・チンゲン菜 しいたけ・なめこ・しめじ・マイタケ・りんご・梨・柿</p>
3 24	月	七分つきご飯	みそ汁 (あおさ・玉ねぎ・麩)	鶏と大豆の炒め物 ▲かぶと柿のサラダ	●☆りんごとチーズのクッキー ＜魚の野菜あんかけ＞ きのこ青菜のスープ	●牛乳	695kcal 515kcal	
4 18	火	納豆ご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	鯖のみそ煮 ほうれん草と人参ののり和え	4日 肉みそうどん・フルーツゼリー ＜キャベツのそぼろ煮＞ 18日 大学芋・スープ・くだもの	●牛乳	597kcal 439kcal	
5 19	水	七分つきご飯	みそ汁 (さつまいも・えのき) 19日かしのみ お楽しみみそ汁	☆豚カツ ＜メンチカツ＞ ▲キャベツとりんごのサラダ	●バターパン ＜魚のムニエルグリーンソース＞ ●かぼちゃポタージュ	●牛乳	625kcal 446kcal	
6 20	木	鯖そぼろ丼	すまし汁 (豆腐・わかめ)	▲里芋サラダ	りんごパイ＜ハンバーグ＞ スープ	●牛乳	605kcal 455kcal	
7 21	金	七分つきご飯	みそ汁 (里芋・なめこ)	魚のりんごソース ☆舞茸とかぼちゃの天ぷら	7日☆お好み焼き・スープ 21日 カレー雑炊 ＜大根のそぼろ煮＞	●牛乳	652kcal 461kcal	
8 22	土	マーボーうどん		ナムル	おにぎり＜煮魚＞ みそ汁	●牛乳	462kcal 333kcal	
17 31	月	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・しめじ)	鶏のバーベキューソース ＜鶏ハンバーグ バーベキューソース＞	☆●りんご入りおからケーキ ＜豆腐のしらすあんかけ＞ 3びきのくまのきやべつスープ	●牛乳	645kcal 486kcal	
11 25	火	カレーライス	スープ	コロコロサラダ	☆●パンケーキ トマトスープ ＜魚の人参おろし煮＞	●牛乳	698kcal 515kcal	
12	水	食パン	●コーン チャウダー	▲●魚のパン粉焼き チンゲン菜のトロミ炒め	1才児 ゆかりおにぎり 2才児～ 黒米ごはんのおにぎり 豚汁＜肉じゃが＞	●牛乳	618kcal 473kcal	
13 27	木	七分つきご飯	すまし汁 (麩・えのき・青菜)	家常豆腐 さつまいも煮	☆●フレンチトーストリンゴ風味 ＜魚と野菜煮＞ ★かき卵スープ	●牛乳	524kcal 379kcal	
14 28	金	七分つきご飯	八杯汁 (豆腐・しいたけ・のり)	14日☆秋刀魚のみもじ揚げ 28日 ☆ししゃもの天ぷら	●そのまんまスイートポテト 根菜スープ＜肉団子のおろし煮＞	●牛乳	614kcal 447kcal	
26 ☆	水	●☆バター ロール	スープ	●グラタン	☆●誕生会ケーキ スープ＜魚のムニエル人参ソース＞	●牛乳	627kcal 482kcal	

＜今月の主な食事予定＞

4日(火) 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がありません。)

14日(金) こりすキッチン …おにぎり作りをします。  
19日(水) こりすキッチン …だし比べ・みそ汁作りをします(かしのみ)。  
(かしのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。)

26日(水) 誕生会 … りんごケーキでお祝いします。

🍷 食事・おやつの時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)は七分つきご飯・黒米ご飯  
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  
■ ナッツ類

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・梨・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 (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)	1300 kcal (1050kcal)	615kcal (465kcal)	685kcal (585kcal)
たんぱく質(g)	51g (42g)	22g (17g)	29g (25g)
脂質(g)	35g (29g)	20g (16g)	15g (13g)

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。

