

		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 11月 予定献立表 2022年 11月1日 りすのき保育園	1	火	硬がゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (白菜・えのき) 大根と人参の きんぴら	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (白菜・えのき) 大根と人参の きんぴら	くだもの	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (白菜・えのき) 大根と人参の きんぴら	くだもの	蒸しパン 魚の人参 おろし煮	スープ さつまいもの煮物	くだもの	蒸しパン 魚の人参 おろし煮	スープ さつまいもの煮物	くだもの	旬の食材 さつまいも 里芋 かぶ チンゲン菜 きのこ類 りんご 梨 柿	
	2	16	水	パンがゆ (牛乳) 肉団子棒	二色スープ カボチャサラダ	パン 肉団子棒	二色スープ カボチャサラダ	くだもの	パン 肉団子棒	二色スープ カボチャサラダ	くだもの	おにぎり 魚と野菜煮	みそ汁 (麩・わかめ) キャベのり和え	くだもの	おにぎり 魚と野菜煮	みそ汁 (麩・わかめ) キャベのり和え		くだもの
	17	木	硬がゆ 肉じゃが	すまし汁 (かぶ・わかめ) 青菜のお浸し	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (かぶ・わかめ) 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (かぶ・わかめ) 青菜のお浸し	くだもの	パン 魚のムニエル グリーンソース	きやべつスープ さつまいもサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル グリーンソース	きやべつスープ さつまいもサラダ	くだもの		
	4	18	金	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) ブロッコリーとカリフ ラーのお浸し	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) ブロッコリーとカリフ ラーのお浸し	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) ブロッコリーとカリフ ラーのお浸し	くだもの	けんちんうどん 豆腐の野菜 あんかけ	(大根・人参) さつまいも煮	くだもの	けんちんうどん 豆腐の野菜 あんかけ	(大根・人参) さつまいも煮		くだもの
	5	19	土	煮込みうどん キャベツの そぼろ煮	(青菜・人参) コロコロサラダ	煮込みうどん キャベツの そぼろ煮	(青菜・人参) コロコロサラダ	くだもの	煮込みうどん キャベツの そぼろ煮	(青菜・人参) コロコロサラダ	くだもの	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色お浸し	くだもの	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色お浸し		くだもの
	7	21	月	軟飯 鶏団子	みそ汁 (さつまいも・青菜) 大根サラダ	軟飯 鶏団子	みそ汁 (さつまいも・青菜) 大根サラダ	くだもの	軟飯 鶏団子	みそ汁 (さつまいも・青菜) 大根サラダ	くだもの	鮭雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・青菜) さつまいもの 豆乳煮	くだもの	鮭雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・青菜) さつまいもの 豆乳煮		くだもの
	8	22	火	納豆ご飯 豆腐のあんかけ	すまし汁 (かぶ・えのき) 切り干し大根煮	納豆ご飯 手作りがんも	すまし汁 (かぶ・えのき) 切り干し大根煮	くだもの	納豆ご飯 手作りがんも	すまし汁 (かぶ・えのき) 切り干し大根煮	くだもの	みそ雑炊 肉団子	(白菜・人参) 青菜のり和え	くだもの	みそ雑炊 肉団子	(白菜・人参) 肉団子		くだもの
	9	25	水	硬がゆ 魚の塩焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と麩の お浸し	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	パンがゆ ハンバーグ	スープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	パン ハンバーグ	スープ ブロッコリーの お浸し		くだもの
	10	24	木	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (切り干し大根・青菜) コロコロサラダ	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (切り干し大根・青菜) コロコロサラダ	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (切り干し大根・青菜) コロコロサラダ	くだもの	みそ煮込み うどん 魚の人参 おろし煮	(かぼちゃ・人参) キャベツの お浸し	くだもの	みそ煮込み うどん 魚の人参 おろし煮	(かぼちゃ・人参) キャベツの お浸し		くだもの
	11	30	金	硬がゆ 肉豆腐	みそ汁 (大根・わかめ) かぼちゃ煮	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (大根・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (大根・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ 鮭と野菜の 煮物	スープ トマトサラダ	くだもの	パン 鮭と野菜の 煮物	スープ トマトサラダ		くだもの
	12	26	土	トマト雑炊 肉団子	(玉ねぎ・ブロッコリー) キャベツサラダ	トマト雑炊 肉団子	(玉ねぎ・ブロッコリー) キャベツサラダ	くだもの	トマト雑炊 肉団子	(玉ねぎ・ブロッコリー) キャベツサラダ	くだもの	マカロニきな粉 しらすじゃが	スープ 二色お浸し	くだもの	マカロニきな粉 しらすじゃが	スープ 二色お浸し		くだもの
	14	28	月	硬がゆ ハンバーグ	すまし汁 (玉ねぎ・あおさ) 白菜サラダ	軟飯 鶏メンチカツ	すまし汁 (玉ねぎ・あおさ) 白菜サラダ	くだもの	軟飯 鶏メンチカツ	すまし汁 (玉ねぎ・あおさ) 白菜サラダ	くだもの	洋風雑炊 鮭ハンバーグ	(えのき・ブロッコリー) かぼちゃと 青菜煮	くだもの	洋風雑炊 鮭ハンバーグ	(えのき・ブロッコリー) かぼちゃと 青菜煮		くだもの
	15	29	火	硬がゆ 魚の照り焼き	すまし汁 (わかめ・豆腐) 青菜のり和え	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (わかめ・豆腐) 青菜のり和え	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (わかめ・豆腐) 青菜のり和え	くだもの	肉みそうどん 肉団子 おろし煮	(白菜・人参) さつまいも きんとん	くだもの	肉みそうどん 肉団子 おろし煮	(白菜・人参) さつまいも きんとん		くだもの

☆ 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			
		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)					
1	火	さつま芋ご飯	すまし汁(白菜・えのき)	さんまの塩焼き 大根おろし	かみかみごぼう	くだもの	●☆肉蒸しパン<さつま芋煮>	くだもの 中華スープ ●牛乳	607kcal 447kcal		
2 16	水	食パン	●じゃが芋 チャウダー	ウインナーソーテ <肉団子棒>	▲かぼちゃとひじきの サラダ	くだもの	おにぎり<魚と野菜の煮物>	くだもの みそ汁 ●牛乳	592kcal 425kcal		
17	木	ぼっかけ ごはん	すまし汁 (かぶ・わかめ)		高野豆腐のから揚げ 青菜ののりあえ	くだもの	●☆チーズ入り茶まんじゅう	くだもの スープ<魚のムニエル>	●牛乳	592kcal 469kcal	
4 18	金	七分つきご飯	みそ汁 (にら・なめこ)	4日▲魚のマヨネーズ焼き 18日☆ハンバーグ きのこソース	ブロッコリーとカリフラワー のごま和え	くだもの	さつま芋ドーナツ・けんちん汁	くだもの <豆腐の野菜あんかけ>	●牛乳	577kcal 427kcal	
5 19	土	カレーうどん		▲ころころサラダ		くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ>	くだもの みそ汁 ●牛乳	●牛乳	581kcal 414kcal	
7 21	月	麦ごはん	みそ汁 (さつま芋・青菜)	☆鶏のから揚げ ネギソース	▲大根とホタテの貝柱 のサラダ	くだもの	1才 鮭雑炊 <魚の野菜あんかけ>	くだもの 2才りんごスコーン・★かきたまスープ	●牛乳	●りんごスコーン ★かきたまスープ ●牛乳	717kcal 534kcal
8 22	火	納豆ご飯	みそ汁 (かぶ・えのき)	☆手作りがんも	切り干し大根煮	くだもの	焼き芋<肉団子>	くだもの 豚汁 ●牛乳	●牛乳	617kcal 450kcal	
9 25	水 金	ゆかりご飯	八杯汁	魚の塩焼き	小松菜の パリパリサラダ	くだもの	きな粉揚げパン<ハンバーグ>	くだもの キャベツとウインナーのスープ	●牛乳	●牛乳	617kcal 466kcal
10	木	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・青菜)	豚肉の香味焼き <香味ハンバーグ>	ころころサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	ちゃんぽんうどん	くだもの <魚の人参おろし煮>	●牛乳	●牛乳	553kcal 407kcal
11 30	金 水	七分つきご飯	みそ汁 (大根・わかめ)	肉豆腐	かぼちゃと小豆の いとこ煮	くだもの	●☆チュロス<鮭と野菜の煮物>	くだもの きのこ青菜のスープ	●牛乳	●☆チュロス きのこ青菜のスープ ●牛乳	629kcal 465kcal
12 26	土	●ドライカレー	スープ	スティックサラダ		くだもの	マカロニきな粉<しらすじゃが>	くだもの にぎやかスープ ●牛乳	●牛乳	●牛乳	628kcal 445kcal
14 28	月	黒米ご飯	すまし汁 (やまいも・あおさ)	☆チキンカツ ネギみそソース <鶏メンチカツ>	▲白菜とりんごの サラダ	くだもの	●☆さつま芋クッキー <鮭ハンバーグ>	くだもの クリームコーンのスープ	●牛乳	●☆さつま芋クッキー クリームコーンのスープ ●牛乳	607kcal 430kcal
15 29	火	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・青菜)	魚のみそ煮	☆きのこの天ぷら	くだもの	フルーツきんとん <肉団子のおろし煮>	くだもの 白菜と豚肉の塩こうじスープ	●牛乳	●牛乳	617kcal 439kcal
24 ☆	木	春巻き丼	ブロッコリーと カリフラワーのスープ		小松菜のじゃこ和え	くだもの	●☆誕生会ケーキ <魚の人参おろし煮>	くだもの 洋風根菜スープ ●牛乳	●牛乳	●☆誕生会ケーキ 洋風根菜スープ ●牛乳	681kcal 537kcal

11月8日はいい歯の日

☺しっかりよく噛んで食べるといいことがたくさんあります。

- ・食べ物を細かくすると同時に唾液の分泌高めて消化を助ける。
- ・よく噛むことで顎が発達し歯並びがよくなる。虫歯の予防になる。
- ・よく噛むことは脳の働きを助け、ストレス解消、心の安定、頭の働きをよくする。老化防止やカッとなってキレる前に脳にブレーキをかける力がアップする。
- ・よく噛んでいるうちに満腹感を覚え、食べすぎによる肥満を防ぐ。
- ・食材の持っている味がよくわかり、薄味でおいしく食べられるようになる。

☺よく噛んで食べる為の工夫

- ・ゆっくりと味わって急がないで食べましょう。食べ物によって噛み応えは違います。
- ・食べ物が口の中にあるときは、飲み物で流し込まないようにしましょう。
- ・飲み物で流し込んでしまうと、食べたものが細かにならないうちに胃に送られてしまうので消化に良くありません。
- ・よく噛むことで食べ物が細かくなり、自然に飲み込めるようになります。
- ・よく噛むという行為は一緒に食べる大人がやって見せてあげることが大切です。
- ・一緒にもぐもぐ口を動かしたり、「両方の奥歯を使ってね」「よく噛んでるからいい音がするね」などたくさん噛めるように声掛けしましょう。
- ・口に食べ物を入れすぎないように介助したり声掛けしましょう。
- ・食べ物を入れすぎるとよく噛めず、いつまでも飲み込めずに丸呑みしたり、ため込んだり、吸い食べになります。誤嚥・窒息を防ぐためにも、普段からよく噛む習慣を身につけましょう。

☺よく噛む食材

硬いもの: するめ・煮干し・フランスパン・玄米
 食物繊維が多いもの: ごぼう・セロリ・人参・れんこん・りんご・たけのこ・干し芋
 弾力のあるもの: こんにやく・海草・肉・しいたけ

～旬の食材～

新米・鮭・鯖・鱈・里芋・さつま芋・山芋・ブロッコリー・カリフラワー
 ごぼう・レンコン・かぶ・大根・人参・にら・長ネギ・春菊・チンゲン菜・白菜

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)		1350 kcal (1040kcal)	617kcal (454kcal)	735kcal (586kcal)
たんぱく質(g)		53g (42g)	22g (18g)	31g (24g)
脂質(g)		37g (29g)	19g (14g)	18g (15g)

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。



<今月の主な食事予定>

- 9日(水) 鮭の話 ... 鮭を丸一尾さばくところを見せてもらいます。
- 10日(木) お芋パーティー 公園で焼き芋をいただきます。
- 15日(火) 遠足 ... くぬぎ・しいのみはお弁当、かしのみはおにぎり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。)
- 24日(木) 誕生会 ... さつま芋のケーキでお祝いします。
- 30日(水) 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
 ■ 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・柿・みかん から選んで食べています。