

		午前食 10:00～			午後食 14:00～		
		12ヶ月頃 (完了期食)			12ヶ月頃 (完了期食)		
くるみの部屋 9月 予定献立表	1	金	軟飯 魚のトマト煮	みそ汁 (豆腐・あおさ) さつま芋煮	くだもの	しらす雑炊 鶏みそハンバーグ	(大根・人参) 青菜と麩のお浸し くだもの
	2 16	土	煮込みうどん かぼちゃの そばろ煮	(玉ねぎ・青菜) トマト煮	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁 (豆腐・わかめ) 二色お浸し くだもの
	4	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (切り干し大根・青菜) なすの炒め煮	くだもの	洋風うどん 魚と野菜煮	(玉ねぎ・トマト) キャベツの お浸し くだもの
	5 19	火	軟飯 魚の西京焼き	すまし (人参・わかめ) かぼちゃ のかき揚げ	くだもの	鶏雑炊 豆腐のしらす あんかけ	(冬瓜・青菜) オクラののり和え くだもの
	6 20	水	軟飯 高野豆腐のそばろ あんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・あおさ) 青菜のおかか和え	くだもの	パン 白身魚の ハンバーグ	人参スープ トマトサラダ くだもの
	7 21	木	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (冬瓜・しめじ) 切り干し大根煮	くだもの	味噌煮込み うどん 肉団子の トマト煮	(かぼちゃ・青菜) キャベツと人参のお かか和え くだもの
	8 22	金	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) オクラの おかか和え	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル	スープ グリーンマッシュ くだもの
	9 30	土	みそ雑炊 豆腐のそば ろあんかけ	(かぼちゃ・青菜) キャベツの のり和え	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	わかめスープ 青菜と麩のお浸し くだもの
	11 25	月	軟飯 鶏ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・えのき) なすのみそ炒め	くだもの	わかめうどん 鮭と野菜煮	(玉ねぎ・人参) さつま芋の ミルク煮 くだもの
	12 26	火	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) オクラのツナマヨ 和え	くだもの	夕焼け雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・人参) じゃが芋・人参の きんぴら くだもの
	13	水	パン ミートローフ	モロヘイヤ スープ 青菜のソテー	くだもの	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツとツナの 和え物 くだもの
	14 28	木	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (冬瓜・なめこ) トマト煮	くだもの	ちゃんぽんうどん かぼちゃそばろ煮	(キャベツ・人参) 二色お浸し くだもの
	15 29	金	軟飯 豆腐入り 松風焼き	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜ののり和え	くだもの	パンケーキ 魚のおろし煮	トマトスープ キャベツサラダ くだもの
	27	水	根菜雑炊 キャベツの そばろ煮	(大根・人参) スティックサラダ	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	かぼちゃスープ 青菜のソテー くだもの

旬の食材

さつま芋・里芋・かぼちゃ・なす
トマト・オクラ・冬瓜・なめこ・しめじ
モロヘイヤ・りんご・梨・柿

お部屋別に食事の写真を
展示しています。

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



2023年9月1日
りすのき保育園

☆ 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。

9月 食事献立表

りすのき保育園

2023年 9月 1日

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	金	災害食 安心米	災害食 みそ汁	魚のチャップ	スティック野菜	くだもの	災害食わかめおにぎり・みそ汁 くだもの ＜鶏みそハンバーグ＞	●牛乳	災害食フルーツミックス ●牛乳	474kcal 347kcal
2 16	土	カレーうどん		かぼちゃ煮	トマト	くだもの	おにぎりく煮魚 みそ汁	●牛乳	おにぎり みそ汁	493kcal 350kcal
4	月	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・モロヘイヤ)	豚肉とトマトの 生姜焼き ＜ハンバーグ＞	●きのこ入り マッシュポテト	くだもの	ナポリタンく魚と野菜煮 おくらスープ	●牛乳	ナポリタン おくらスープ	664kcal 467kcal
5 19	火	ゆかりご飯	すまし汁 (オクラ・人参・わかめ)	魚の西京焼き	モロヘイヤ・かぼちゃ・えのき のかき揚げ	くだもの	1才 鶏雑炊 ＜豆腐のしらすあんかけ＞ 2才☆ りんごクッキー・スープ	●牛乳	☆りんごクッキー 冬瓜と鶏ひき肉のスープ	616kcal 458kcal
6 20	水	黒豆と梅干し のご飯	みそ汁 (かぼちゃ・あおさ)	★高野豆腐の卵とじ	青菜のじゃこ和え	くだもの	▲●カレーチーストースト ＜白身魚のハンバーグ＞ 3びきのくまのキャベツスープ	●牛乳	▲●カレーチーストースト 3びきのくまのキャベツスープ	684kcal 536kcal
7 21	木	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・しめじ)	魚の竜田揚げ	切り干し大根のサラダ	くだもの	さつま芋スティック ＜肉団子のトマト煮＞ 洋風根菜スープ	●牛乳	さつま芋スティック 洋風根菜スープ	576kcal 434kcal
8 22	金	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	☆ハンバーグ きのこあんかけ	かぼちゃの素揚げ	くだもの	☆●パンケーキく魚のムニエル スープ	●牛乳	8日 ☆からすのパンやさんの パン 22日 ☆●パンケーキ	617kcal 478kcal
9 30	土	マーボー丼	スープ	サラダ		くだもの	☆●蒸しパンくしらすじゃが にぎやかスープ	●牛乳	☆●蒸しパン にぎやかスープ	595kcal 431kcal
11 25	月	ゆかりご飯	すまし汁 (豆腐・えのき)	鶏ののり焼き ＜鶏ハンバーグ＞	なすとピーマンの みそ炒め	くだもの	●りんごスコーンく鮭と野菜煮 ★かき卵スープ	●牛乳	●りんごスコーン ★かき卵スープ	615kcal 468kcal
12 26	火	七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	家常豆腐	▲キャベツとトマトの ツナマヨ和え	くだもの	芋ようかんく魚の野菜あんかけ きのこスープ	●牛乳	芋ようかん きのこスープ	559kcal 408kcal
13	水	☆バター ロール 1才 食パン	モロヘイヤスープ	●☆ミートローフ	青菜・きのこ・コーンの ソテー	くだもの	小女子ご飯く豆腐のあんかけ みそ汁	●牛乳	小女子ご飯 みそ汁	541kcal 411kcal
14 28	木	納豆ご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	14日秋刀魚の塩焼き 28日☆ 秋刀魚の もみじ揚げ	ひじき煮 トマト	くだもの	ちゃんぽんうどん くかぼちゃそぼろ煮	●牛乳	ちゃんぽんうどん	600kcal 439kcal
15 29	金	黒米ご飯	すまし汁 (わかめ・麴・人参)	☆豆腐入り松風焼き	煮豆 青菜とえのきのお浸し	くだもの	●さつま芋ドーナツ スープく魚のおろし煮	●牛乳	15日●さつま芋ドーナツ スープ 29日 十五夜揚げごま団子 スープ	624kcal 457kcal
27 ☆	水	■●スリランカ カレー	根菜スープ		ペイクド野菜	くだもの	☆●誕生会ケーキく鮭ハンバーグ トマトスープ	●牛乳	☆●誕生会ケーキ トマトスープ	598kcal 466kcal

※ ＜ ＞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・デラウエア
から選んで食べています。

9月1日

防災の日

防災の日に、保育園で備蓄している災害食の話をして、
お昼ごはんやおやつに食べています。

《 家庭での備蓄のポイント 》
◎水は飲料水として1人当たり1日1ℓ最低限必要です。調理等に使用
する 水を含めると3ℓ程度あると安心です。
◎備蓄食品は、最低でも3日分、できれば1週間分程度を用意しましょう。
◎ライフライン(電気・ガス・水道)が停止する場合を想定し、水と
熱源(カセットコンロ) は1週間程度あると安心です。
◎ローリングストック 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、
食味期限を 考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、
常に一定量の食品が 家庭で備蓄されている状態を保つと、
いざという時に安心です。
◎乳幼児は液体ミルクや食べなれた離乳食やおやつがあると安心です。
食べなれているものは非常時でも喉を通りやすく、気持ちもホッとしま
す。

災害時に備えて、ご家庭でも家族に合わせた災害食を

お月見 (十五夜) 今年は9月29日

一年の中で最も空が澄み渡る旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事
のことで、別名「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意
味があります。お月見には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝し
て、月に見たてたものや 収穫物をお供えするという風習もあります。

ススキ:秋の七草の一つでもあるススキには悪霊や災いなどから収穫物
を
守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。
お団子:月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を
表します。十五夜には15個のお団子をピラミッドのように積んで
お供えします。
農作物:お月見は豊作を祝う行事でもあります。里芋や栗などの農作物を
お供えし、収穫に感謝します。
十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。

保育園では、月に見立てたさつま芋団子(乳児)揚げごま団子(幼児)を
おやつにいただきます。お月見は、秋の味覚を味わう絶好の機会です。

～旬の食材～
秋刀魚・鰯・鮭・さつま芋・里芋・栗・かぼちゃ・ナス・トマト・オクラ・ピーマン
パプリカ・冬瓜・なめこ・しめじ・しいたけ・モロヘイヤ・りんご・梨・柿・ぶどう

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 (950kcal)	597 kcal (457kcal)	703kcal (493kcal)
たんぱく質(g)	52g (37g)	22g (18g)	30g (19g)
脂質(g)	36g (26g)	19g (15g)	17g (11g)

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。