

2023年 10月1日 くるみの部屋 予定献立表			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)		
	23	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・麩) 青菜の和え物	くだもの	わかめ雑炊 鮭と野菜煮	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	くだもの
	317	火	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	くだもの	味噌煮込みうどん ポークビーンズ	(かぼちゃ・青菜) キャベツのり和え	くだもの
	418	水	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (えのき・青菜) じゃが芋サラダ	くだもの	洋風雑炊 魚のムニエル 人参ソース	(玉ねぎ・トマト) 青菜のソテー	くだもの
	519	木	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (かぶ・わかめ) 青菜と人参のお浸し	くだもの	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋・人参の きんぴら	くだもの
	620	金	軟飯 鶏と大豆の 炒め物	みそ汁 (豆腐・なめこ) かぶのおかか煮	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの
	721	土	みそ雑炊 豆腐のそぼろ あんかけ	(さつま芋・青菜) 青菜ののり和え	くだもの	蒸しパン 魚と青菜煮	スープ かぼちゃミルク煮	くだもの
	1630	月	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) コロコロサラダ	くだもの	しらすうどん 煮魚	(青菜・人参) わかめと麩の やわらか煮	くだもの
	1024	火	納豆ご飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) かぼちゃの天ぷら	くだもの	お好み焼き かぶのそぼろ あんかけ	スープ にんじんの甘煮	くだもの
	1131	水火	パン 揚げ肉団子棒	トマトスープ ポテトサラダ	くだもの	おにぎり 魚のおろし煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色野菜の ごま和え	くだもの
	1226	木	軟飯 魚のみそ煮	すまし汁 (麩・わかめ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	夕焼け雑炊 野菜入りハンバーグ	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	くだもの
	1327	金	軟飯 手作りがんも煮	みそ汁 (さつま芋・青菜) 切り干し大根煮	くだもの	マカロニきな粉 肉団子トマト煮	根菜スープ 粉ふき芋	くだもの
りすのき保育園	1428	土	ちゃんぽんうどん 煮魚	(キャベツ・人参) さつま芋煮	くだもの	おにぎり かぼちゃの そぼろあんかけ	みそ汁 (青菜・麩) 二色お浸し	くだもの
	25	水	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・人参) キャベツサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル トマトソース	キャベツスープ 青菜のソテー	くだもの

旬の食材

新米・鯖・鮭・秋刀魚
さつま芋・里芋・かぶ
なめこ・しめじ
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



☆ 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。

10月 食事献立表

りすのき保育園

2023年 10月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)				お米🍚																					
		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																					
2月23日	月	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	豚のカレー焼き ＜カレー風味ハンバーグ＞	さつま芋煮 青菜のごま和え	くだもの	さつま芋とりんごのパイ ＜鮭と野菜煮＞ ★かき卵スープ ●牛乳	くだもの	さつま芋とりんごのパイ ●牛乳	613kcal	秋は夏の太陽の日差しをたっぷり浴びて育ったおいしいお米が出てきます。																				
3月17日	火	鯖そぼろ丼	八杯汁 (豆腐・しいたけ・のり)		小松菜のパリパリサラダ	くだもの	3日☆●おからケーキ ＜ボークビーンズ＞ スープ ●牛乳	くだもの	3日☆●おからケーキ ●牛乳	636kcal	かしのみさんが田植えをした苗もぐんぐん生長し、4日の遠足で稲刈りをするので																				
4月18日	水	麦ご飯	みそ汁 (えのき・青菜)	☆つくねハンバーグ	▲里芋サラダ	くだもの	1才洋風雑炊・フルーツゼリー 2才 災害食ビスケット・スープ・ゼリー ＜魚のムニエル人参ソース＞ ●牛乳		4日 災害食ビスケット 18日 災害食クッキー フルーツゼリー ●牛乳	576kcal 416kcal	おいしいこりす米ももうすぐ届きます！楽しみですね。																				
5月19日	木	さつま芋ご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	魚のりんごソース	チンゲン菜ときのこと ベーコンソテー	くだもの	肉みそうどん ＜豆腐のしらすあんかけ＞ ●牛乳	くだもの	肉みそうどん	609kcal 460kcal	普段何気なく食べているお米ですが、お米を食べるといいことがたくさんあります。																				
6月20日	金	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ) 20日どんぐり お楽しみみそ汁		鶏と大豆の炒め物	くだもの	パンとりんごジャム ＜魚の野菜あんかけ＞ ●コーンスープ ●牛乳	くだもの	パンとりんごジャム ●コーンスープ ●牛乳	641kcal 454kcal	🍷ブドウ糖となって脳と体を動かす炭水化物、体をつくるたんぱく質、免疫力																				
7月21日	土	豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	ナムル	トマト	くだもの	☆●蒸しパン＜魚と野菜煮＞ にぎやかスープ ●牛乳	くだもの	☆●蒸しパン にぎやかスープ ●牛乳	583kcal 433kcal	アップに必要なビタミンやミネラルを含み、食物繊維も豊富なので便秘解消にも																				
16月30日	月	七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・にら)	☆豚カツ ＜メンチカツ＞	コロコロサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	1才 しらすうどん＜煮魚＞ 2才 ☆●チュロス・スープ ●牛乳	くだもの	☆●チュロス 3びきのくまのスープ ●牛乳	676kcal 506kcal	🍷お米は粒状なので、粉状のパンや麺よりも咀嚼する回数が多くなります。																				
10月24日	火	10日 昆布ご飯 24日 納豆ご飯	すまし汁 (えのき・豆腐・人参)	魚の西京焼き	☆まいたけとかぼちゃの 天ぷら	くだもの	☆お好み焼き ＜かぶのそぼろあんかけ＞ わかめスープ ●牛乳	くだもの	☆お好み焼き わかめスープ ●牛乳	558kcal 405kcal	よく噛むことで脳の発育、顎の発達を促します。又、たくさん噛むことで																				
11月31日	水 火	練り込みパン	トマトスープ	☆鶏のから揚げ ＜揚げ肉団子棒＞	▲●チーズ入り ポテトサラダ	くだもの	おにぎり＜魚のおろし煮＞ みそ汁 ●牛乳	くだもの	おにぎり みそ汁 ●牛乳	556kcal 394kcal	満腹中枢が刺激され、食べ過ぎも防いでくれます。																				
12月26日	木	七分つきご飯	すまし汁 (☆はんぺん・わかめ)	鯖のみそ煮	青菜と人参ののり和え	くだもの	●そのまんまスイートポテト スープ＜野菜入りハンバーグ＞ ●牛乳	くだもの	●そのまんまスイートポテト 3色スープ ●牛乳	547kcal 385kcal	🍷ご飯は和・洋・中どんなおかずにも合うので、栄養バランスがとりやすくなります																				
13月27日	金	黒米ご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	☆手作りがんも	切り干し大根のナムル	くだもの	マカロニきな粉＜肉団子トマト煮＞ 根菜スープ ●牛乳	くだもの	マカロニきな粉 根菜スープ ●牛乳	590kcal 444kcal	🍷ご飯は小麦などのパンや麺と違ってゆっくりと消化・吸収されるので、お腹が																				
14月28日	土	ちゃんぽん うどん		さつま芋煮	青菜のおかか和え	くだもの	おにぎり ＜かぼちゃのそぼろあんかけ＞ みそ汁 ●牛乳	くだもの	おにぎり みそ汁 ●牛乳	538kcal 416kcal	すきにくく腹持ちがよくなります。																				
25日☆	水	カレーライス	きのこスープ	▲キャベツとりんご の サラダ		くだもの	☆●誕生会ケーキ ＜魚のムニエルトマトソース＞ スープ ●牛乳	くだもの	☆●誕生会ケーキ ●牛乳	729kcal 533kcal	保育園で食べているごはん🍷																				
＜今月の主な食事予定＞																															
4日（水）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。）																															
12日（木）こりすキッチン …お米の話し・おにぎり作りをします。																															
20日（金）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。）																															
お弁当箱給食…どんぐりの部屋は空のお弁当箱の用意をお願いします。																															
25日（水）誕生会 …モンブランでお祝います。																															
🍷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の用意があります。 🍷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 麦ごはんの時は、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 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 <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></td><td>1300 kcal (1050kcal)</td><td>615kcal (465kcal)</td><td>685kcal (585kcal)</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td></td><td>51g (42g)</td><td>22g (17g)</td><td>29g (25g)</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td></td><td>35g (29g)</td><td>20g (16g)</td><td>15g (13g)</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)		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)
	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)																											