

		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 11 予定献立表	1	水	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・人参) 小松菜と麩の お浸し	くだもの	みそ豆乳うどん (キャベツ・人参) 野菜入り ハンバーグ	くだもの
	15	水	パン 肉団子棒	じゃが芋チャウダー 青菜のソテー	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚と野菜煮	くだもの
	2 16	木	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・わかめ) ブロッコリーお浸し	くだもの	きの 魚の野菜あんかけ	くだもの
	17	金	軟飯 魚のもみじ焼き	みそ汁 (大根・青菜) じゃが芋・人参の きんぴら	くだもの	パンケーキ ポークビーンズ	くだもの
	4 18	土	煮込みうどん じゃが芋 ミートソースがけ	(玉ねぎ・かぼちゃ) コロコロサラダ	くだもの	軟飯 煮魚	くだもの
	6 20	月	軟飯 鶏ハンバーグ	すまし汁 (わかめ・麩) かぶのサラダ	くだもの	むしパン 魚のおろし煮	くだもの
	7 21	火	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (さつまいも・しめじ) 小松菜の和え物	くだもの	しらすうどん (玉ねぎ・人参) 魚と青菜煮	くだもの
	8 29	水	パン 魚のパン粉焼き	白菜スープ ブロッコリーとカリフラワー のごま和え	くだもの	軟飯 松風焼き	くだもの
	9 30	木	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (白菜・あおさ) ブロッコリー ごま和え	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚の西京焼き	くだもの
	10 24	金	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (切り干し大根・なめこ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	むしパン 豆腐のあんかけ	くだもの
	11 25	土	洋風雑炊 キャベツのそぼろ煮	(トマト・玉ねぎ) 野菜スティック	くだもの	パンケーキ 魚と野菜煮	くだもの
	13 27	月	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (わかめ・人参) 大根サラダ	くだもの	しらす雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐の あんかけ	くだもの
	14 28	火	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・にら) 白菜サラダ	くだもの	根菜うどん (大根・人参) 鮭と青菜の煮物	くだもの
	22	木	軟飯 鮭の塩焼き	すまし汁 (大根・人参) 青菜とさつまいもの ごま和え	くだもの	パンケーキ ミートローフ	くだもの
2023年 11月1日							

旬の食材
新米・鯖・鮭
さつまいも・里芋・かぶ・大根
ブロッコリー・カリフラワー
白菜・なめこ・しめじ・えのき
りんご・みかん・柿

お部屋別に食事を
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
11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。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	11月24日は『和食の日』 日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、新鮮な旬の食材とうまみに富んだ発酵食品 米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ「和食」の文化があります。 日本の食文化にとって重要な時期である実りの秋の日に、毎年「和食」文化 について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう 願いを込めて、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食」の日と制定さ れました。 << 和食の魅力 >> ○日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がって います。各地域に根ざした多種多様な食材があり、その素材の味わいをいかす 調理技術が育まれてきました。 ○和食の基本スタイルは【一汁三菜】です。ご飯、汁もの、主菜と副菜2つの献立の ことを指します。いろいろな食材を少しずつとれることから、栄養バランスがよいと 言われています。 ○季節の花や葉を使って料理を彩り、四季の移ろいを楽しむのも特徴の一つです。 器も季節に合わせてたり、豊かな自然を味覚だけでなく視覚でも楽しむことができます。 ○正月のおせちや十五夜の月見団子など、和食は日本の年中行事と密に関わって います。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで家族や 地域の絆を深めてきました。
		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	水	七分つきご飯	豚汁	魚の照り焼き 小松菜の パリパリサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ごまみそ豆乳うどん くだもの <野菜入りハンバーグ> ●牛乳	どんぐり(3~5才児) ごまごませんべい くだもの スープ ●牛乳	565kcal 432kcal		
15	水	練り込みパン	●じゃが芋 チャウダー	ウインナーソーテ <肉団子棒>	青葉・しめじ・コーンの ソーテ くだもの	わかめおにぎり くだもの みそ汁 ●牛乳	565kcal 432kcal		
2 16	木	2日さつま芋ご飯 16日七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	人参サラダ ゆでブロッコリー くだもの	1才 きのこ雑炊 <魚の野菜あんかけ> くだもの 2日 きな粉揚げパン・スープ ●牛乳 16日 災害食ビスケット・きのこスープ ●牛乳	2日 きな粉揚げパン 16日 ● 災害食ラスク きのこスープ ●牛乳	634kcal 470kcal	
17	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	▲魚のもみじ焼き	きんぴらサラダ くだもの	☆●人参ケーキ <ポークビーンズ> くだもの 3びきのくまのきやべつスープ ●牛乳	☆●人参ケーキ くだもの 3びきのくまのきやべつスープ ●牛乳	622kcal 499kcal	
4 18	土	ミートソース スパゲティ	スープ	ココロサラダ くだもの		おにぎり<煮魚> くだもの みそ汁 ●牛乳	おにぎり くだもの みそ汁 ●牛乳	600kcal 430kcal	
6 20	月	七分つきご飯	すまし汁 (☆はんぺん・わかめ)	鶏の塩こうじ みそ焼き <鶏みそハンバーグ>	ぎすけ煮 ▲かぶと柿のサラダ くだもの	☆●チーズ入り茶まんじゅう <魚のおろし煮> くだもの 根菜スープ ●牛乳	☆●チーズ入り茶まんじゅう くだもの 根菜スープ ●牛乳	634kcal 459kcal	
7 21	火	ぼっかけ ごはん	みそ汁 (さつま芋・しめじ)	レンコンステーキ	小松菜のじゃこ和え くだもの	カレーうどん くだもの <魚と青菜煮> ●牛乳	カレーうどん くだもの するめ ●牛乳	647kcal 459kcal	
8 29	水	★●バター ロール	白菜とベーコンの スープ	▲●魚のパン粉焼き	ブロッコリーとカリフラワー の人参ドレッシング くだもの	炊き込みご飯 <松風焼き> くだもの みそ汁 ●牛乳	炊き込みご飯 くだもの みそ汁 ●牛乳	604kcal 457kcal	
9 30	木	黒米ご飯	みそ汁 (白菜・あおさ)	肉豆腐	カミカミごぼう ブロッコリーのごま和え くだもの	1才 鮭雑炊<かぼちゃ煮> くだもの 2才 大学芋・★スープ ●牛乳	大学芋 くだもの ★かき卵スープ ●牛乳	652kcal 498kcal	
10 24	金	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・なめこ)	魚の揚げ煮	小松菜の納豆和え くだもの	☆●肉蒸しパン <豆腐のあんかけ> くだもの わかめスープ ●牛乳	☆●肉蒸しパン くだもの わかめスープ ●牛乳	592kcal 444kcal	
11 25	土	ハヤシライス	スープ	ベイクドスティック野菜 くだもの		☆●パンケーキ<魚と野菜煮> くだもの にぎやかスープ ●牛乳	☆●パンケーキ くだもの にぎやかスープ ●牛乳	643kcal 480kcal	
13 27	月	13日 きびご飯 27日 麦ごはん	すまし汁 (鮭・えのき・人参)	☆チキンカツ ネギみそソース <鶏メンチカツ>	▲大根とホタテの貝柱 サラダ くだもの	1才 しらす雑炊<かぼちゃ煮> くだもの 2才 さつま芋クッキースープ ●牛乳	さつま芋クッキー くだもの スープ ●牛乳	583kcal 436kcal	
14 28	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・にら)	☆ハンバーグ きのこあんかけ	▲白菜とりんごのサラダ くだもの	フルーツきんとん <鮭と青菜の煮物> くだもの ブロッコリーとカリフラワースープ ●牛乳	フルーツきんとん くだもの ブロッコリーとカリフラワースープ ●牛乳	569kcal 417kcal	
22 ☆	水	七分つきご飯	けんちん汁	鮭の塩焼き	ほうれん草とさつま芋 のごま和え くだもの	☆●誕生会ケーキ <ミートローフ> くだもの スープ ●牛乳	☆●誕生会ケーキ くだもの ●牛乳	609kcal 500kcal	

＜今月の主な食事予定＞

14日(火) 遠足 … どんぐりの部屋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。)

16日(木) お芋パーティー … 公園で焼き芋をいただきます 🍠

22日(水) 誕生会 … お芋とりんごのケーキでお祝います。
鮭の話 … 鮭を丸一尾さばくところを見せてもらいます。(どんぐりの部屋)

29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・きびご飯
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。
★ 鶏卵のもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳・乳製品
(バター・乳成分を除く)
■ 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。

和食の基本スタイル「一汁三菜」の正しい配置



手前の左にご飯、手前の右に汁物、
右奥に主菜、左奥に煮物などの副菜
真ん中に和え物や酢の物等という形で置きます。
箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字に、
お茶は右側に置くようにします。
どうしてそのような配置なのかは諸説あるようですが、古来から日本には左側に重要なものを配置するという「左上位」という考え方があります。
主食であるご飯は重要な食材と位置づけられていたことから「左」に配置するようになったと言われています。

🍷 保育園でも毎日の食事を通し、和食の良さを伝えていきます。 🍷
～旬の食材～
新米・鮭・鯖・鯖・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
しいたけ・なめこ・えのき・エリンギ・まいたけ・しめじ・柿・りんご・みかん

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)	611kcal (454kcal)	735kcal (586kcal)	
たんぱく質(g)	53g (42g)	24g (18g)	31g (24g)	
脂質(g)	37g (29g)	18g (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。

