

		午前食 10:00~						午後食 14:00~								
		7・8か月頃 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		7・8か月 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)				
くるみの部屋 9月 予定献立表	2	月	おかゆ 肉団子棒 すり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) ポテトサラダ	硬がゆ 肉団子棒	みそ汁 (豆腐・わかめ) ポテトサラダ	軟飯 肉団子棒	みそ汁 (豆腐・わかめ) ポテトサラダ	くだもの	わかめ雑炊 魚のすり流し	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	わかめ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	わかめ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	くだもの
	3 17	火	おかゆ 魚のおろし煮 すり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) 青菜のお浸し	硬がゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (キャベツ・麩) 青菜の納豆和え	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (キャベツ・麩) 青菜の納豆和え	くだもの	夕焼けうどん 野菜入りハンバーグ	(人参・玉ねぎ) さつま芋の甘煮	夕焼けうどん 野菜入りハンバーグ	(人参・玉ねぎ) さつま芋の甘煮	夕焼けうどん 野菜入りハンバーグ	(人参・玉ねぎ) さつま芋の甘煮	くだもの
	4 18	水	おかゆ マーボ豆腐 すり流し	すまし汁 (わかめ・えのき) キャベツの ツナあえ	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・えのき) キャベツの ツナあえ	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・えのき) キャベツの ツナあえ	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚の すり流し	スープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ	スープ 粉ふき芋	パンケーキ 魚の野菜 あんかけ	スープ 粉ふき芋	くだもの
	5 19	木	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (冬瓜・なめこ) 青菜ソテー	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・なめこ) 青菜ソテー	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・なめこ) 青菜ソテー	くだもの	しらす雑炊 魚の すり流し	(玉ねぎ・あおさ) かぼちゃ煮	しらす雑炊 鮭と野菜煮	(玉ねぎ・あおさ) かぼちゃ煮	しらす雑炊 鮭と野菜煮	(玉ねぎ・あおさ) かぼちゃ煮	くだもの
	6 20	金	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (豆腐・あおさ) 切り干し大根煮	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・あおさ) 切り干し大根煮	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・あおさ) 切り干し大根煮	くだもの	おにぎり かぼちゃの そばろ煮 すり流し	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜ののり和え	おにぎり かぼちゃの そばろ煮	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜ののり和え	おにぎり かぼちゃの そばろ煮	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜ののり和え	くだもの
	7 21	土	くたくたうどん 豆腐のしらす あんかけ	(かぼちゃ・わかめ) さつま芋サラダ	煮込みうどん 豆腐のしらす あんかけ	(かぼちゃ・わかめ) さつま芋サラダ	煮込みうどん 豆腐のしらす あんかけ	(かぼちゃ・わかめ) さつま芋サラダ	くだもの	おかゆ 魚と青菜煮 すり流し	みそ汁 (人参・玉ねぎ) トマト煮	硬がゆ 魚と青菜煮	みそ汁 (人参・玉ねぎ) トマト煮	おにぎり 魚と青菜煮	みそ汁 (人参・玉ねぎ) トマト煮	くだもの
	9 30	月	おかゆ ハンバーグ すり流し	すまし汁 (なす・玉ねぎ) マッシュポテト	硬がゆ 香味ハンバーグ	すまし汁 (なす・玉ねぎ) マッシュポテト	軟飯 香味ハンバーグ	すまし汁 (なす・玉ねぎ) マッシュポテト	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	スープ かぼちゃの ミルク煮	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	スープ かぼちゃの ミルク煮	蒸しパン 魚のムニエル 人参ソース	スープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの
	10 24	火	おかゆ 魚の照り焼き すり流し	みそ汁 (ほうれん草・かぼちゃ) わかめと麩の 煮物	硬がゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (ほうれん草・かぼちゃ) わかめと麩の 煮物	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (ほうれん草・かぼちゃ) わかめと麩の 煮物	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 肉団子 すり流し	スープ キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) 肉団子	スープ キャベツサラダ	パンケーキ 肉団子	スープ キャベツサラダ	くだもの
	11	水	パンがゆ (スープ) チキンビーンズ すり流し	青菜のスープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) チキンビーンズ	青菜のスープ 粉ふき芋	パン チキンビーンズ	青菜のスープ 粉ふき芋	くだもの	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	硬がゆ 魚の西京焼き	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの
	12 26	木	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (冬瓜・おくら) かぼちゃ煮	硬がゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・おくら) かぼちゃ煮	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・おくら) かぼちゃ煮	くだもの	ちゃんぽんうどん 魚のおろし煮 すり流し	(玉ねぎ・キャベツ) じゃが芋と人参の きんぴら	ちゃんぽんうどん 魚のおろし煮	(玉ねぎ・キャベツ) じゃが芋と人参の きんぴら	ちゃんぽんうどん 魚のおろし煮	(玉ねぎ・キャベツ) じゃが芋と人参の きんぴら	くだもの
	13 27	金	おかゆ 魚の照り焼き すり流し	みそ汁 (切り干し大根・なめこ) 青菜ののり浸し	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (切り干し大根・なめこ) 青菜ののり浸し	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (切り干し大根・なめこ) 青菜ののり浸し	くだもの	鮭雑炊 肉団子 すり流し	(人参・玉ねぎ) わかめと冬瓜の やわらか煮	鮭雑炊 肉団子	(人参・玉ねぎ) わかめと冬瓜の やわらか煮	鮭雑炊 肉団子	(人参・玉ねぎ) わかめと冬瓜の やわらか煮	くだもの
	14 28	土	マーボうどん 煮魚 すり流し	(玉ねぎ・豆腐) 青菜のナムル	マーボうどん 煮魚	(玉ねぎ・豆腐) 青菜のナムル	マーボうどん 煮魚	(玉ねぎ・豆腐) 青菜のナムル	くだもの	おかゆ しらすじゃが すり流し	みそ汁 (麩・青菜) キャベツとツナの サラダ	硬がゆ しらすじゃが	みそ汁 (麩・青菜) キャベツとツナの サラダ	軟飯 しらすじゃが	みそ汁 (麩・青菜) キャベツとツナの サラダ	くだもの
	25	水	おかゆ 肉じゃが すり流し	モロヘイヤスープ トマトサラダ	硬がゆ 肉じゃが	モロヘイヤスープ トマトサラダ	軟飯 肉じゃが	モロヘイヤスープ トマトサラダ	くだもの	おかゆ 鮭ハンバーグ すり流し	みそ汁 青菜のソテー	硬がゆ 鮭ハンバーグ	みそ汁 青菜のソテー	軟飯 鮭ハンバーグ	みそ汁 青菜のソテー	くだもの

旬の食材
トマト・きゅうり・なす
オクラ・モロヘイヤ
かぼちゃ・冬瓜・すいか

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
どうぞご覧ください。



2024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。

Table with columns for date, day, meal type (breakfast, lunch, dinner), and specific food items for different age groups (1-year-olds, 2-year-olds, 3-5 year-olds).

9月1日 防災の日
9月2日の災害時引き渡し訓練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1人当たり1日3ℓ程度あると安心です。

お月見（十五夜）今年9月17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いも餅とうさぎクッキーをおやつにいただきます。夜は親子でゆっくりお月見できるといいですね。

<今月の主な食事予定>

2日(月)災害時引き渡し訓練 ... 保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。
13日(金)祖父母参観 ... どんぐりの部屋は祖父母の方と一緒に昼食をいただきます。
18日(水)こりすキッチン ... からのすのパンやさんのパン作りをします。
25日(水)誕生会 ... ぶどうのタルトでお祝いをします。

※ < >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
■ 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。

Table showing daily nutrition target (一日の栄養目標量の目安) for 3-5 year olds, including energy, protein, and fat intake, and a list of seasonal ingredients (旬の食材).