

くるみの部屋 9月 予定献立表			午 後 食 2:00より									旬の食材 里芋・さつま芋・栗・かぼちゃ モロヘイヤ・つるむらさき オクラ・なす・冬瓜 柿・梨・ぶどう・りんご											
	7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			12ヶ月頃～(完了期食)			7ヶ月～8ヶ月(中期食)					9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			12ヶ月～(完了期食)					
	1 15	火	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) わかめと人参の煮物	くだもの	硬がゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) わかめと人参の煮物	くだもの	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) わかめと人参の煮物	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 白身ハンバーグ すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) さつま芋と りんごの煮物	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) さつま芋と りんごの煮物	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) さつま芋と りんごの煮物	くだもの			
	2 16	水	パンがゆ (スープ) グラタン	冬瓜スープ トマトサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) グラタン	冬瓜スープ トマトサラダ	くだもの	パン グラタン	冬瓜スープ トマトサラダ	くだもの	おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) インゲンと人参の ゴマ和え	くだもの	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) インゲンと人参の ゴマ和え	くだもの	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) インゲンと人参の ゴマ和え	くだもの			
	3 17	木	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) オクラ おかか和え	くだもの	硬がゆ 魚の天ぷら	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) オクラ おかか和え	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) オクラ おかか和え	くだもの	くたくたうどん かぼちゃ煮	みそ汁 (玉ねぎ・豆腐) 青菜と麩の お浸し	くだもの	マーボうどん かぼちゃ煮	みそ汁 (玉ねぎ・豆腐) 青菜と麩の お浸し	くだもの	マーボうどん かぼちゃ煮	みそ汁 (玉ねぎ・豆腐) 青菜と麩の お浸し	くだもの			
	4 18	金	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜人参の のり和え	くだもの	硬がゆ ハンバーグ カレー風味	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜人参の のり和え	くだもの	軟飯 ハンバーグ カレー風味	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜人参の のり和え	くだもの	けんちん雑炊 魚のすり流し	(大根・人参) さつま芋の甘煮	くだもの	けんちん雑炊 煮魚	(大根・人参) さつま芋の甘煮	くだもの	けんちん雑炊 煮魚	(大根・人参) さつま芋の甘煮	くだもの			
	5 19	土	みそ雑炊 かぼちゃのそぼろ あんかけ	(大根・いんげん) 二色野菜の お浸し	くだもの	みそ雑炊 かぼちゃのそぼろ あんかけ	(大根・いんげん) 二色野菜の お浸し	くだもの	みそ雑炊 かぼちゃのそぼろ あんかけ	(大根・いんげん) 二色野菜の お浸し	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	じゃが芋スープ なすのみそ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜の煮物	じゃが芋スープ なすのみそ煮	くだもの	パン 魚と野菜の煮物	じゃが芋スープ なすのみそ煮	くだもの			
	7	月	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (冬瓜・わかめ) かぼちゃ・いんげん の煮物	くだもの	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・わかめ) かぼちゃ・いんげん の煮物	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・わかめ) かぼちゃ・いんげん の煮物	くだもの	くたくたうどん 魚のすり流し	(大根・人参) キャベツの ゴマ和え	くだもの	しらすうどん 蛙ハンバーグ	(大根・人参) キャベツの ゴマ和え	くだもの	しらすうどん 蛙ハンバーグ	(大根・人参) キャベツの ゴマ和え	くだもの			
	8 29	火	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (えのき・青菜) 里芋サラダ	くだもの	納豆ごはん 魚の西京焼き	すまし汁 (えのき・青菜) 里芋サラダ	くだもの	納豆ごはん 魚の西京焼き	すまし汁 (えのき・青菜) 里芋サラダ	くだもの	みそ雑炊 肉団子 すり流し	(かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	みそ雑炊 肉団子	(かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	みそ雑炊 肉団子	(かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの			
	9	水	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (さつま芋・しめじ) トマト煮	くだもの	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (さつま芋・しめじ) トマト煮	くだもの	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (さつま芋・しめじ) トマト煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	コーンスープ じゃが芋 サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	コーンスープ じゃが芋 サラダ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	コーンスープ じゃが芋 サラダ	くだもの			
	10 24	木	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (里芋・わかめ) 粉ふき芋	くだもの	硬がゆ 香味 ハンバーグ	みそ汁 (里芋・わかめ) 粉ふき芋	くだもの	軟飯 香味 ハンバーグ	みそ汁 (里芋・わかめ) 粉ふき芋	くだもの	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (青菜・麩) さつま芋の 豆乳煮	くだもの	硬がゆ 魚の野菜 あんかけ	すまし汁 (青菜・麩) さつま芋の 豆乳煮	くだもの	軟飯 魚の野菜 あんかけ	すまし汁 (青菜・麩) さつま芋の 豆乳煮	くだもの			
	11 25	金	おかゆ 松風焼き すり流し	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜ののり和え	くだもの	硬がゆ 豆腐入り 松風焼き	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 豆腐入り 松風焼き	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜ののり和え	くだもの	わかめうどん 冬瓜のしらす あんかけ	(玉ねぎ・人参) じゃが芋の きんぴら	くだもの	わかめうどん 冬瓜のしらす あんかけ	(玉ねぎ・人参) じゃが芋の きんぴら	くだもの	マカロニきな粉 冬瓜のしらす あんかけ	わかめスープ じゃが芋の きんぴら	くだもの			
	12 26	土	おかゆ 肉じゃが すり流し	すまし汁 (青菜・人参) なすのみそ煮	くだもの	硬がゆ 肉じゃが	すまし汁 (青菜・人参) なすのみそ煮	くだもの	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (青菜・人参) なすのみそ煮	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚と冬瓜の煮物	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの	蒸しパン 魚と冬瓜の煮物	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの			
	14 28	月	おかゆ 鶏と大豆煮 すり流し	みそ汁 (豆腐・なめこ) オクラのおか か和え	くだもの	硬がゆ 鶏と大豆の煮物	みそ汁 (豆腐・なめこ) オクラのおか か和え	くだもの	軟飯 鶏と大豆の煮物	みそ汁 (豆腐・なめこ) オクラのおか か和え	くだもの	しらす雑炊 魚のすり流し	(冬瓜・人参) グリーンマッシュ	くだもの	しらす雑炊 魚のおろし煮	(冬瓜・人参) グリーンマッシュ	くだもの	しらす雑炊 魚のおろし煮	(冬瓜・人参) グリーンマッシュ	くだもの			
	30	水	パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	青菜のスープ かぼちゃ サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のフライ	青菜のスープ かぼちゃ サラダ	くだもの	パン 魚のフライ	青菜のスープ かぼちゃ サラダ	くだもの	おかゆ 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (青菜・さつま芋) なすのゴマ煮	くだもの	硬がゆ 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (青菜・さつま芋) なすのゴマ煮	くだもの	軟飯 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (青菜・さつま芋) なすのゴマ煮	くだもの			
2015年9月1日																					旬の野菜や果物のことわざ 暑さも少しずつ落ち着き、食欲の秋がやってきます ね！ほてった体を冷やし、夏バテを防いでくれた夏野菜や果物から、秋のおいしさをたっぷりたくわえた野菜や果物に移ってきます。 この時期においしくなる野菜や果物にまつわることわざがたくさんあります。栄養のことや大切なことを教えてくれる、昔からの言い伝えです。 ●秋なすは嫁に食わずな なすは体を冷やすので、食べすぎるのは体に良くないという嫁をいたわる言葉。秋口のなすは味がいいから嫁には食わせたくない。という姑の意地悪の言葉。 ●桃栗三年柿八年 芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということ。また、何事も成し遂げるまでには相應の年月が必要だといったえ。 ●親の意見と茄子の花は干に一つの無駄はない なすの花は咲けば必ず実を結び無駄がない。そのように親の忠告も必ず役に立つので、子を考えて話す親の意見は聞くべきであるという教え。 ●カキが赤くなると医者が青くなる 栄養満点の柿をみんなが食べると医者がもうからなくなる。 ●一日一個のりんごは医者を遠ざける りんごは栄養があるので、毎日食べると病気になるない。 ●旬い松茸味しめじ たくさんあるきのこの中で、特ににおいがいいものは松茸。味がいいものはしめじである。ということ。		

旬の野菜や果物のことわざ

暑さも少しずつ落ち着き、食欲の秋がやってきますね！ほてった体を冷やし、夏バテを防いでくれた夏野菜や果物から、秋のおいしさをたっぷりたくわえた野菜や果物に移ってきます。この時期においしくなる野菜や果物にまつわることわざがたくさんあります。栄養のことや大切なことを教えてくれる、昔からの言い伝えです。

●秋なすは嫁に食わすな
なすは体を冷やすので、食べすぎるのは体に良くないという嫁をいたわる言葉。秋口のなすは味がいいから嫁には食わせたくない。という姑の意地悪の言葉。

●桃栗三年柿八年
芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということ。また、何事も成し遂げるまでには相應の年月が必要だというたとえ。

●親の意見と茄子の花は干に一つの無駄はない
なすの花は咲けば必ず実を結び無駄がない。そのように親の忠告も必ず役に立つので、子 pensando 話す親の意見は聞くべきであるという教え。

●カキが赤くなると医者が青くなる
栄養満点の柿をみんなが食べると医者がもうからなくなる。

●一日一個のりんごは医者を遠ざける
りんごは栄養があるので、毎日食べると病気にならない。

●匂い松茸味しめじ
たくさんあるきのこの中で、特ににおいがいいものは松茸。味がいいものはしめじである。ということ。

☆ 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

2015 年 9月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	屋 食			午後のおやつ(軽食)				旬の野菜や果物のことわざ	
			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	暑さも少しずつ落ち着き、食欲の秋がやってきますね！		
1 15	火	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	1日●災害食ご飯(3～5才) 15日 黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	鶏のマーマレード焼き 1日☆●災害食野菜ミックス(3～5才) 15日 昆布・人参・大豆の煮物(1～2才)	1日☆●災害食15日さつま芋とりんごのパイ ★かき卵スープ<白身魚のハンバーグ>	1日☆●災害食15日さつま芋とりんごのパイ ★かき卵スープ	561kcal 484kcal	ほてった体を冷やし、夏バテを防いでくれた夏野菜や果物から、秋のおいしさをたっぷりたくわえた野菜や果物に移ってきます。		
2 16	水		☆●バターパン	冬瓜とツナのスープ	●グラタン トマト	ひじきご飯<豆腐のあんかけ> みそ汁	ひじきご飯 みそ汁	631kcal 545kcal	この時期においしくなる野菜や果物にまつわることわざがたくさんあります。栄養のことや大切なことを教えてくれる、昔からの言い伝えです。		
3 17	木		七分つきご飯	みそ汁 (オクラ・玉ねぎえのき)	☆ししゃもの天ぷら わかめ・きゅうり・しらすの酢の物	マーボうどん<かぼちゃ煮>	マーボうどん	628kcal 542kcal	●秋なすは嫁に食わすな なすは体を冷やすので、食べすぎるのは体に良くないという嫁を		
4 18	金		七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	豚のカレー焼き 青菜・人参・えのきののり和え	蒸かし芋<煮魚> 根菜スープ	4日 蒸かし芋・いりこ・スープ・フルーツゼリー 18日 ☆●からすのぼんやさんのパン・スープ・くだもの	654kcal 564kcal	いたわる言葉。秋口のなすは味がいいから嫁には食わせたくない。 という姑の意地悪の言葉。		
5 19	土		ビビンバ丼	中華スープ	トマト 枝豆	きな粉揚げパン<魚と野菜の煮物> にぎやかスープ	きな粉揚げパン にぎやかスープ	651kcal 561kcal	●桃栗三年柿八年 芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということ。		
7	月		七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・あおさ)	☆ハンバーグきのこあんかけ 揚げ野菜のおろし煮	しらすうどん<鮭ハンバーグ> フルーツきんとん	フルーツきんとん するめ	571kcal 492kcal	また、何事も成し遂げるまでには相応の年月が必要だというたとえ。 ●親の意見と茄子の花は千に一つの無駄はない		
8 29	火		モロヘイヤ入り納豆ごはん	すまし汁 (えのき・青菜)	魚の西京焼き ▲里芋サラダ	●りんごスコーン<肉団子> 三色スープ	●りんごスコーン 三色スープ	627kcal 541kcal	なすの花は咲けば必ず実を結び無駄がない。そのように親の忠告も必ず役に立つので、子を思って話す親の意見は聞くべきであるという教え。		
9	水		ゆかりご飯	みそ汁 (しめじ・さつま芋)	高野豆腐と秋野菜のそぼろあんかけ トマト	●ホットサンド<魚のムニエル人参ソース> ●コーンスープ	●ホットサンド ●コーンスープ	652kcal 562kcal	●カキが赤くなると医者が青くなる 栄養満点の柿をみんなが食べると医者がもうからなくなる。		
10 24	木		七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	豚の香味焼き ピーマンとじゃこのおかか和え	大学芋<魚の野菜あんかけ> ベーコン・青菜・しめじのスープ	大学芋 ベーコン・青菜・しめじのスープ	580kcal 500kcal	●一日一個のりんごは医者を選ざける りんごは栄養があるので、毎日食べると病気にならない。		
11 25	金		黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	☆豆腐入り松風焼き 青菜と人参の和え物 かぼちゃ煮	1才 マカロニきな粉・わかめスープ<冬瓜のしらすあんかけ> 2才 11日黒糖きな粉もち 25日お月見団子	11日黒糖きな粉もち 25日お月見団子 わかめスープ	668kcal 577kcal	♣匂い松茸味しめじ たくさんあるきのこの中で、特ににおいがいいものは松茸。味がいいものは		
12 26	土		ハヤシライス	しめじ・青菜・コーンのスープ	スティックサラダ	豆乳蒸しパン<魚と冬瓜の煮物> にぎやかスープ	豆乳蒸しパン にぎやかスープ	673kcal 581kcal	しめじである。ということ。		
14 28	月		七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	鶏と大豆の炒め物 オクラのおかか和え	☆●りんごとチーズのクッキー<魚のおろし煮> 冬瓜カレースープ	☆●りんごとチーズのクッキー 冬瓜カレースープ	650kcal 561kcal	～旬の食材～ 鮭・里芋・さつま芋・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・枝豆・しそ ぶどう・柿・梨・りんご		
30	水		食パン	きのこ青菜のスープ	☆魚のフライ ▲かぼちゃサラダ	☆●野菜ケーキ<野菜入りハンバーグ> トマトスープ	☆●野菜ケーキ トマトスープ	668kcal 577kcal			

<今月の主な食事予定>

- 1日(月)防災の日…保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。
- 10日(木)流しそうめん…かしのみさんは黒川の市川さんのところで流しそうめんをします。
- 11日(金)祖父母の日…どんぐりの部屋の祖父母のみなさん、お昼の食事もお楽しみください。
- 18日(金)クッキング保育…からすのぼんやさんのパン作りをします。
(マスク・エプロン・三角巾の用意をお願いします。)
- 30日(水)誕生会…野菜ケーキでお祝いします。

- ☆ 食事のときはおかわりを用意しています。
- ☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで、水分補給をしています。
- ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。

< >1歳児移行食

<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た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

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。

りんご・梨・柿・ぶどう・バナナから選んで食べています。



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)		1300kcal (1010kcal)	632kcal (464kcal)	668kcal (546kcal)
たんぱく質(g)		49g (38g)	26g (22g)	23g (16g)
脂質(g)		36g (28g)	18g (16g)	18g (12g)

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。