

9月 食事献立表

りすのき保育園

2016 年 9月 1日

お月見 今年9月15日



旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、
「中秋の名月」とも言います。
この頃は空が澄んで一年で一番月が美しいとされています。
十五夜にはお月見団子と里芋、なし、さつま芋、ぶどう、栗、
ススキなどを飾ります。特に供え物として里芋が重んじられていて
「芋名月」とも呼ばれています。里芋には秋の収穫を祝うという意味と
子孫繁栄の意味があるようです。
家族でゆっくりとお月見できるといいですね。
保育園ではおやつにお月見団子をいただきます。

旬の果物 梨

ほどよい甘味とみずみずしい味わい、シャキシャキした食感の梨は
低カロリーなので、食後のデザートにうれしい果実です。
たっぷり含まれる、果糖やりんご酸、クエン酸には疲労回復効果が、
清涼感のある甘さをもつソルビールには整腸作用があります。
他にもたんぱく質分解酵素、プロテアーゼを含んでおり、韓国料理では
すりおろし肉をやわらかくするために利用しています。
幸水：果肉はやわらかく果汁がたっぷりで、甘味が強い品種。
豊水：甘味と共に酸味もあり味の良い品種。日持ちも良い。
南水：大型の赤なしで、果肉はやわらかく甘味が強いのが特徴。
二十世紀：代表的な青なしで歯ざわりと果汁たっぷりの甘い果肉が特徴



～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

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)		1340kcal (970kcal)	634kcal (509kcal)	706kcal (461kcal)
たんぱく質(g)		50g (36g)	23g (18g)	27g (18g)
脂質(g)		36g (28g)	19g (15g)	17g (13g)

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。

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)			
			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	
1 15	木		七分つき ごはん	すまし汁 (えのき・わかめ)	▲魚のネギみそ マヨ焼き 1日夏野菜の揚げ浸し 15日きぬかつぎ・トマト くだもの	1日災害食ご飯 15日お月見さつま芋団子 くだもの ＜ハンバーグ＞ 豚汁	1日災害食ご飯 15日お月見団子 くだもの 豚汁	707kcal 569kcal	
2 16 30	金		七分つき ごはん	みそ汁 (大根・なめこ)	2・30日 鶏と大豆の炒め物 16日 魚のマリネ オクラのおかか和え くだもの	●☆マーブルクッキー＜魚のムニエル人参ソース＞ くだもの ●コーンスープ	●☆マーブルクッキー くだもの ●コーンスープ	611kcal 491kcal	
3 17	土		ハヤシライス	スープ	ころころサラダ (大豆・トマト・きゅうり・人参 コーン) くだもの	きな粉揚げパン＜鮭と野菜の煮物＞ くだもの にぎやかスープ	きな粉揚げパン くだもの にぎやかスープ	744kcal 598kcal	
5	月		麦ごはん	みそ汁 (しめじ・玉ねぎ)	★高野豆腐の卵とじ トマト くだもの	蒸かし芋＜魚のおろし煮＞ くだもの モロヘイヤ入り中華スープ	蒸かし芋 くだもの モロヘイヤ入り中華スープ	637kcal 512kcal	
6 20	火		ゆかりご飯	みそ汁 (オクラ・冬瓜)	肉じゃが 青菜とえのきの のり和え くだもの	●りんごスコーン＜魚の野菜あんかけ＞ くだもの ★かき卵スープ(トマト・玉ねぎ)	●りんごスコーン くだもの ★かき卵スープ	574kcal 462kcal	
7 21	水		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆ハンバーグ きのこあんかけ モロヘイヤのナムル くだもの	サンドイッチ＜鮭ハンバーグ＞ くだもの 三色スープ	サンドイッチ くだもの 三色スープ	644kcal 518kcal	
8 29	木		七分つきご飯	八杯汁 (豆腐・しいたけ・のり)	鶏の梅焼き ＜鶏団子＞ 金時豆煮 なすとピーマンの鍋しぎ くだもの	カレーうどん＜魚のあんかけ＞ くだもの	カレーうどん くだもの	611kcal 491kcal	
9 23	金		黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・えのき)	☆ししゃもの天ぷら ＜カレイの天ぷら＞ わかめ・きゅうり・オクラ の酢の物 くだもの	夕焼け雑炊＜キャベツのそぼろあんかけ＞ くだもの フルーツきんとん	フルーツきんとん くだもの ベーコン・青菜・しめじのスープ	546kcal 439kcal	
10 24	土		ビビンバ丼	中華スープ (青梗菜・人参・春雨)	▲ポテトサラダ くだもの	●☆蒸しパン＜しらすじゃが＞ くだもの にぎやかスープ	●☆蒸しパン くだもの にぎやかスープ	657kcal 528kcal	
12 26	月		七分つきごはん	みそ汁 (キャベツ・しめじ)	マーボ豆腐 ゆでオクラ かぼちゃの素揚げ くだもの	大学芋＜魚のパン粉焼き＞ くだもの ワンタンスープ	大学芋 くだもの ワンタンスープ	615kcal 495kcal	
13 27	火		モロヘイヤ入り 納豆ごはん	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚の香味焼き ＜香味ハンバーグ＞ ▲里芋サラダ トマト くだもの	●手作りパン＜魚のムニエル＞ くだもの にぎやかスープ	13日●くるくるロールパン くだもの 27日●からすのぱんやさんのパン	610kcal 491kcal	
14	水		☆●練り込み パン	冬瓜カレー スープ	●ウインナーソーテ ＜肉団子＞ ▲かぼちゃサラダ トマト くだもの	ひじきご飯＜魚のごま照り焼き＞ くだもの みそ汁	ひじきご飯 くだもの みそ汁	600kcal 483kcal	
28 ☆	水		☆●バター ロール	きのこ青菜の スープ	☆魚のフライ キャベツのフレンチ サラダ くだもの	☆●誕生会ケーキ＜野菜入りハンバーグ＞ くだもの にぎやかスープ	☆●誕生会ケーキ くだもの にぎやかスープ	718kcal 577kcal	

＜今月の主な食事予定＞

1日(木)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。

13日(火)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。

16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。

27日(火)クッキング保育… からすのぱ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。)

28日(水)誕生会… りんごのスティックケーキ 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。



			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より		
			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)	12ヶ月頃～(完了期食)		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	1 15	木	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩) 魚の西京焼き なす・かぼちゃ の煮物	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 魚の西京焼き なす・かぼちゃ の煮物	くだもの	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ハンバーグ 青菜のお浸し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ハンバーグ 青菜のお浸し	くだもの
	2 16 30	金	硬がゆ みそ汁 (なめこ・大根) 大豆と鶏の そぼろ煮 オクラの おかか和え	軟飯 みそ汁 (なめこ・大根) 大豆と鶏の そぼろ煮 オクラの おかか和え	くだもの	パンケーキ コンスープ 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	パンケーキ コンスープ 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	くだもの
	3 17	土	しらす雑炊 (人参・大根) 豆腐の あんかけ ころころサラダ	軟飯 (人参・大根) 豆腐の あんかけ ころころサラダ	くだもの	パン スープ 鮭と野菜の煮物 青菜のゴマ和え	パン スープ 鮭と野菜の煮物 青菜のゴマ和え	くだもの
	5	月	硬がゆ みそ汁 (しめじ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ トマト煮	軟飯 みそ汁 (しめじ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ トマト煮	くだもの	わかめ雑炊 (人参・冬瓜) 魚のおろし煮 青菜と麩の お浸し	わかめ雑炊 (人参・冬瓜) 魚のおろし煮 青菜と麩の お浸し	くだもの
	6 20	火	硬がゆ みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 肉じゃが 青菜ののり和え	軟飯 みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 肉じゃが 青菜ののり和え	くだもの	パンケーキ 青菜のスープ 魚の野菜 あんかけ さつま芋煮	パンケーキ 青菜のスープ 魚の野菜 あんかけ さつま芋煮	くだもの
	7 21	水	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) ハンバーグ モロヘイヤと麩 のお浸し	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) ハンバーグ モロヘイヤと麩 のお浸し	くだもの	パン スープ 鮭ハンバーグ キャベツ サラダ	パン スープ 鮭ハンバーグ キャベツ サラダ	くだもの
	8 29	木	硬がゆ すまし汁 (豆腐・あおさ) 鶏の松風焼き なすのみそ煮	軟飯 すまし汁 (豆腐・あおさ) 鶏の松風焼き なすのみそ煮	くだもの	みそ煮込みうどん (かぼちゃ・人参) 魚のあんかけ 青菜とさつま芋 のゴマ和え	みそ煮込みうどん (かぼちゃ・人参) 魚のあんかけ 青菜とさつま芋 のゴマ和え	くだもの
	9 23	金	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・えのき) 魚の天ぷら わかめ・オクラ のやわらか煮	軟飯 みそ汁 (冬瓜・えのき) 魚の天ぷら わかめ・オクラ のやわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) キャベツのそぼろ あんかけ さつま芋の 甘煮	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) キャベツのそぼろ あんかけ さつま芋の 甘煮	くだもの
	10 24	土	みそ雑炊 (さつま芋・大根) 豆腐のあんかけ 青菜と麩の お浸し	みそ雑炊 (さつま芋・大根) 豆腐のあんかけ 青菜と麩の お浸し	くだもの	蒸しパン トマトスープ しらすじゃが 青菜・人参の のり和え	蒸しパン トマトスープ しらすじゃが 青菜・人参の のり和え	くだもの
	12 26	月	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩) マーボ豆腐 オクラと人参の ゴマ和え	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩) マーボ豆腐 オクラと人参の ゴマ和え	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚と野菜の 煮物 かぼちゃと いんげん煮	けんちんうどん (大根・人参) 魚と野菜の 煮物 かぼちゃと いんげん煮	くだもの
	13 27	火	納豆ごはん みそ汁 (ナス・玉ねぎ) 香味 ハンバーグ 里芋煮	納豆ごはん みそ汁 (ナス・玉ねぎ) 香味 ハンバーグ 里芋煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース グリーン マッシュ	パン キャベツスープ 魚のムニエル 人参ソース グリーン マッシュ	くだもの
	14	水	パンがゆ (牛乳) 青菜のスープ 肉団子トマト煮 かぼちゃサラダ	パン 青菜のスープ 肉団子トマト煮 かぼちゃサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (麩・わかめ) 魚のごま照り焼き なすの煮物	軟飯 みそ汁 (麩・わかめ) 魚のごま照り焼き なすの煮物	くだもの
	28 ☆	水	パン (牛乳) 人参スープ 魚のフライ キャベツの お浸し	パン 人参スープ 魚のフライ キャベツの お浸し	くだもの	硬がゆ みそ汁 (豆腐・なす) 野菜入り ハンバーグ 青菜の ソテー	軟飯 みそ汁 (豆腐・なす) 野菜入り ハンバーグ 青菜の ソテー	くだもの

2016年9月1日
りすのき保育園

旬の食材
さつま芋・里芋・栗・かぼちゃ
なす・とまと・オクラ・ピーマン・冬瓜
モロヘイヤ・枝豆
ぶどう・梨・柿・りんご

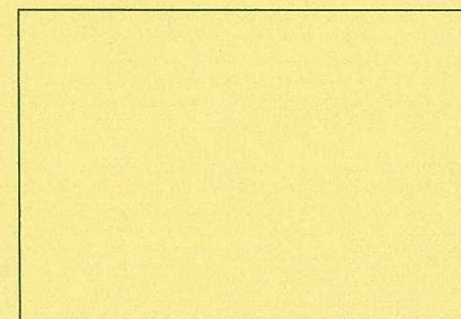
お月見 今年9月15日



旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。

この頃は空が澄んで一年で一番月が美しいとされています。

十五夜にはお月見団子と里芋、なし、さつま芋、ぶどう、栗、ススキなどを飾ります。特に供え物として里芋が重んじられていて「芋名月」とも呼ばれています。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。家族でゆっくりとお月見できるといいですね。



☆ 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。