

2016年10月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)				旬の食材																		
			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	柿																			
1 15 29	土	毎朝、水分補給として、お茶を飲んでいきます。	春巻き丼	わかめスープ	ころころサラダ	くだもの	●パンケーキ<魚の野菜あんかけ> にぎやかスープ	くだもの	●パンケーキ にぎやかスープ	くだもの	651kcal 524kcal	柿に含まれるビタミンCは、みかんやいよかんなど、柑橘類の約2倍。ピーマンとほぼ同量含まれるカロテンとの相乗効果で肌荒れを防ぎ風邪に負けない体を作ります。渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する働きがあり利尿作用のあるカリウムも豊富なため、二日酔いにも効果的です。タンニンは血圧の上昇を抑える作用があるので、貧血気みの人は食べ過ぎないように。 干し柿はカロテン、食物繊維が豊富な、すぐれた健康食品です。 きのこ類 しいたけ：低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富 しめじ：肌や粘膜の再生を助け、美肌効果があります。 なめこ：タンパク質の吸収を助けて腸の働きを整え、胃、肝臓の粘膜を保護する効果があります。 えのきたけ：疲労回復に効果のあるビタミンB1の含有量はきのこ類の中でもトップクラス。夕食に食べると一日の疲れを取り、安眠をもたらしてくれます。 エリンギ：菌触りのよさが特徴。これはさつま芋より豊富に含まれる食物繊維によるもの。腸内を掃除し生活習慣予防に効果的です。 人気のレシピ ～ 八杯汁 ～ (4人分) <材料> かつおだし4C・干しシイタケ4g・木綿豆腐1/3丁・のり1/2枚 A(しょうゆ 大さじ1・みりん 大さじ1・塩 少々) B(片栗粉 小さじ2・水 大さじ1) <作り方> ①鍋にだし汁を入れひと煮立ちさせ、水で戻し、細切りにしたいたけを加え、やわらかくなるまで煮る。 ②調味料Aを加え味を調え、細切りにした豆腐を加えひと煮立ちさせ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③器に盛り付け、のりをちぎって散らしたら出来上がり！ ～旬の食材～ 鯖・鮭・秋刀魚・鰯 さつま芋・里芋・山芋・栗 かぶ・青梗菜・しいたけ・なめこ・しめじ・まいたけ 梨・柿・ぶどう・りんご・新米																
3 24	月		七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	豚のカレー焼き <肉団子カレー風味>	★大豆とさつま芋の 天ぷら	くだもの	●麩のクッキー<鮭ハンバーグ> ミックス スープ	●りんご ジャム ヨーグルト	●麩のクッキー ●りんごジャムヨーグルト	679kcal 546kcal																	
4 18	火		さばそぼろ丼	みそ汁 (豆腐・なめこ)	▲キャベツ・人参・ちくわの おかかマヨネーズ和え		くだもの	●☆チーズ入り茶まんじゅう けんちん汁<ハンバーグ>	くだもの	●☆チーズ入り茶まんじゅう けんちん汁	くだもの		606kcal 487kcal															
5 19	水		☆●練り込み パン	●かぶの クリームスープ	☆●ミートローフ	ころころフレンチサラダ	くだもの	炊き込みご飯<魚と野菜の煮物> みそ汁(厚揚げ・青菜)	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁(厚揚げ・青菜)	くだもの		659kcal 530kcal															
6 20	木		七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	魚の塩焼き	きんぴらサラダ	くだもの	さつま芋のりんごパイ<肉団子> ★かき卵スープ	くだもの	さつま芋のりんごパイ ★かき卵スープ	くだもの		647kcal 520kcal															
7 21	金		麦ごはん	すまし汁 (かぶ・人参・えのき)	☆チキンカツ ネギみそ <鶏のメンチカツ>	キャベツのおかか和え	くだもの	●さつま芋とチーズの挟み蒸し 中華スープ<魚のおろし煮>	くだもの	●さつま芋とチーズの挟み蒸し 中華スープ	くだもの		674kcal 542kcal															
8 22	土		スパゲティ ミートソース	キャベツスープ	▲ポテトサラダ		くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> みそ汁(麩・わかめ)	くだもの	小女子ご飯 みそ汁	くだもの		634kcal 510kcal															
17 31	月		七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	▲かぶと柿のサラダ	くだもの	●スイートポテト<魚のムニエルグリーンソース> 根菜スープ	くだもの	●スイートポテト 根菜スープ	くだもの		587kcal 472kcal															
11 25	火		黒米ご飯	みそ汁 (さつま芋・しめじ)	☆手作りがんも	ナムル	くだもの	☆●りんご入りおからケーキ ●スープ<魚の野菜あんかけ>	くだもの	☆●りんご入りおからケーキ ●ペザンヌスープ	くだもの		653kcal 525kcal															
12	水		納豆ごはん	八杯汁 (豆腐・しいたけ・のり)	秋刀魚の塩焼き	青菜と人参ののり和え	くだもの	☆●メロンパン<野菜入りハンバーグ> 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの	☆●メロンパン 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの		728kcal 586kcal															
13 27	木	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	☆●ハンバーグ	●青菜ときこの ソテー	くだもの	カレーうどん<冬瓜のしらすあんかけ>	くだもの	カレーうどん	くだもの	564kcal 454kcal																	
14 28	金	☆●バター ロール	トマトスープ	★●オムレツキッシュ	▲キャベツとりんごの サラダ	くだもの	焼きおにぎり<魚のごま照り焼き> みそ汁	くだもの	焼きおにぎり みそ汁	くだもの	623kcal 501cal																	
26 ☆	水	●豆腐の ドライカレー	きのこスープ	スティックサラダ		くだもの	●☆誕生会ケーキ <魚のムニエル入参ソース> 3色スープ	くだもの	●☆誕生会ケーキ 3色スープ	くだもの	633kcal 509kcal																	
<今月の主な食事予定>																												
3日(月) 稲刈り遠足(かしのみ)…かしのみはお弁当の用意をお願いします。 (くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋・くぬぎ・しいのみは食事あります。) 20日(木) クッキング保育…こりす米でおにぎり作りをします。 24日(月) 動物園遠足…どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いします。 (くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事あります。) 26日(水) 誕生日会…さつま芋のモンブランでお祝いします。																												
☆ 食事の時はかわりを用意しています。 ☆ 日中は、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。																												
<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。 今月のくだもの 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 <table><tr><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>1340kcal (970kcal)</td><td>639kcal (514kcal)</td><td>701kcal (456kcal)</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>50g (36g)</td><td>23g (19g)</td><td>27g (17g)</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>36g (28g)</td><td>19g (15g)</td><td>17g (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)	1340kcal (970kcal)	639kcal (514kcal)	701kcal (456kcal)	たんぱく質(g)	50g (36g)	23g (19g)	27g (17g)	脂質(g)	36g (28g)	19g (15g)	17g (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)	1340kcal (970kcal)	639kcal (514kcal)	701kcal (456kcal)																									
たんぱく質(g)	50g (36g)	23g (19g)	27g (17g)																									
脂質(g)	36g (28g)	19g (15g)	17g (13g)																									

くるみの部屋 10月 予定献立表			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)
	1 15 29	土	わかめ雑炊 (大根・人参)	わかめ雑炊 (大根・人参)	くだもの	パンケーキ スープ	パンケーキ スープ	くだもの
りすのき保育園 2016年10月1日	3 24	月	硬かゆ (五ねぎ・わかめ)	硬かゆ (五ねぎ・わかめ)	くだもの	洋風うどん (トマト・玉ねぎ)	洋風うどん (トマト・玉ねぎ)	くだもの
	4 18	火	肉団子 さつま芋煮	肉団子 さつま芋煮	くだもの	鮭ハンバーグ 青菜と麩のり和え	鮭ハンバーグ 青菜と麩のり和え	くだもの
	5 19	水	硬かゆ (豆腐・なめこ)	硬かゆ (豆腐・なめこ)	くだもの	蒸しパン けんちん汁	蒸しパン けんちん汁	くだもの
	6 20	木	魚の照り焼き キャベツと人参のおかか和え	魚の照り焼き キャベツと人参のおかか和え	くだもの	ハンバーグ グリーンマッシュ	ハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの
	7 21	金	パンがゆ (牛乳)	パンがゆ (牛乳)	くだもの	硬かゆ (豆腐・青菜)	硬かゆ (豆腐・青菜)	くだもの
	8 22	土	ミートローフ 大根サラダ	ミートローフ 大根サラダ	くだもの	軟飯 (豆腐・青菜)	軟飯 (豆腐・青菜)	くだもの
	17 31	月	硬かゆ (里芋・わかめ)	硬かゆ (里芋・わかめ)	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参)	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参)	くだもの
	11 25	火	魚の塩焼き 大根のきんぴら	魚の塩焼き 大根のきんぴら	くだもの	肉団子 さつま芋のミルク煮	肉団子 さつま芋のミルク煮	くだもの
	12	水	硬かゆ (さつま芋・しめじ)	硬かゆ (さつま芋・しめじ)	くだもの	みそ煮込みうどん (さつま芋・玉ねぎ)	みそ煮込みうどん (さつま芋・玉ねぎ)	くだもの
	13 27	木	鶏団子 キャベツのおかか和え	鶏団子 キャベツのおかか和え	くだもの	魚のおろし煮 青菜と人参のゴマ和え	魚のおろし煮 青菜と人参のゴマ和え	くだもの
	8 22	土	しらすうどん (キャベツ・人参)	しらすうどん (キャベツ・人参)	くだもの	硬かゆ (麩・わかめ)	硬かゆ (麩・わかめ)	くだもの
	17 31	月	かぼちゃの そぼろ煮	かぼちゃの そぼろ煮	くだもの	豆腐の あんかけ	豆腐の あんかけ	くだもの
	11 25	火	硬かゆ (じゃが芋・玉ねぎ)	硬かゆ (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参)	けんちん雑炊 (大根・人参)	くだもの
	12	水	ハンバーグ かぶと柿のサラダ	ハンバーグ かぶと柿のサラダ	くだもの	魚のムニエル スイートポテト	魚のムニエル スイートポテト	くだもの
	13 27	木	硬かゆ (キャベツ・麩)	硬かゆ (キャベツ・麩)	くだもの	パンケーキ わかめスープ	パンケーキ わかめスープ	くだもの
	14 28	金	手作りがんも 青菜のナムル	手作りがんも 青菜のナムル	くだもの	魚の野菜 あんかけ	魚の野菜 あんかけ	くだもの
	12	水	納豆ごはん (豆腐・わかめ)	納豆ごはん (豆腐・わかめ)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	パンがゆ (牛乳)	くだもの
	13 27	木	魚の西京焼き 青菜・人参のりり	魚の西京焼き 青菜・人参のりり	くだもの	野菜入り ハンバーグ	野菜入り ハンバーグ	くだもの
	14 28	金	硬かゆ (さつま芋・しめじ)	硬かゆ (さつま芋・しめじ)	くだもの	わかめうどん (人参・玉ねぎ)	わかめうどん (人参・玉ねぎ)	くだもの
	17 31	月	肉団子 トマト煮	肉団子 トマト煮	くだもの	冬瓜のしらす あんかけ	冬瓜のしらす あんかけ	くだもの
	11 25	火	硬かゆ (キャベツ・麩)	硬かゆ (キャベツ・麩)	くだもの	硬かゆ (豆腐・玉ねぎ)	硬かゆ (豆腐・玉ねぎ)	くだもの
	12	水	パンがゆ (牛乳)	パンがゆ (牛乳)	くだもの	魚のごま照り焼き 青菜と麩のお浸し	魚のごま照り焼き 青菜と麩のお浸し	くだもの
	26	水	硬かゆ (麩・わかめ)	硬かゆ (麩・わかめ)	くだもの	パンケーキ 青菜のスープ	パンケーキ 青菜のスープ	くだもの
			肉じゃが キャベツ・人参のおかか和え	肉じゃが キャベツ・人参のおかか和え	くだもの	魚のムニエル 人参ソース	魚のムニエル 人参ソース	くだもの

旬の食材

さつま芋・里芋・青梗菜
かぶ・梨・柿・ぶどう・りんご
なめこ・しめじ・新米

柿



柿に含まれるビタミンCは、みかんやいよかんなど、柑橘類の約2倍。ピーマンとほぼ同量含まれるカロテンとの相乗効果で肌荒れを防ぎ 風邪に負けない体を作ります。
渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する働きがあり利尿作用のあるカリウムも豊富なため、二日酔いにも効果的です。タンニンは血圧の上昇を抑える作用があるので、貧血ぎみの人は食べ過ぎないように。干し柿はカロテン、食物繊維が豊富な、すぐれた健康食品です。