

くるみの部屋

9月

予定献立表

2017年9月1日

りすのき保育園

		午前食 10:00より			午後食 2:00より		
		12ヶ月頃～			12ヶ月頃～		
1	金	軟飯 揚げ魚のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 青菜と人参のナムル	くだもの	パンケーキ 肉団子 トマト煮	スープ 粉ふき芋	くだもの
2 16	土	みそ雑炊 キャベツのそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	くだもの	洋風うどん 煮魚	(トマト・いんげん) 青菜のお浸し	くだもの
4	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・青菜) かぼちゃとなすの揚げ煮	くだもの	お好み焼き 魚のおろし煮	わかめスープ オクラのお浸し	くだもの
5 19	火	納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜のり和え	くだもの	マーボうどん かぼちゃのそぼろあんかけ	(玉ねぎ・人参) キャベツのゴマ和え	くだもの
6 20	水	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・なす) キャベツのゴマ和え	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	トマトスープ グリーンマッシュ	くだもの
7 21	木	軟飯 鶏と大豆の煮物	みそ汁 (なめこ・冬瓜) オクラのおかか和え	くだもの	中華雑炊 魚と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参) かぼちゃの甘煮	くだもの
8 22	金	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (豆腐・青菜) わかめと麩のやわらか煮	くだもの	しらすうどん 肉団子のおろし煮	(玉ねぎ・人参) さつまいもサラダ	くだもの
9 30	土	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) キャベツのお浸し	くだもの	みそ雑炊 しらすじゃが	(さつまいも・わかめ) 青菜と人参のゴマ和え	くだもの
11 25	月	軟飯 鶏団子	みそ汁 (モロヘイヤ・オクラ) さつまいも煮	くだもの	軟飯 魚の野菜あんかけ	すまし汁 (豆腐・青菜) トマト煮	くだもの
12 26	火	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮	みそ汁 (さつまいも・いんげん) なすのゴマ煮	くだもの	鮭雑炊 魚の西京焼き	(玉ねぎ・青菜) 青菜と麩のお浸し	くだもの
13	水	パン 魚のフライ	コーンスープ キャベツサラダ	くだもの	軟飯 野菜入りハンバーグ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) トマトサラダ	くだもの
14 28	木	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 切り干し大根煮	くだもの	けんちんうどん 豆腐のしらすあんかけ	(大根・人参) さつまいものミルク煮	くだもの
15 29	金	軟飯 豆腐入り松風焼き	すまし汁 (麩・人参) かぼちゃ煮	くだもの	蒸しパン 白身魚のハンバーグ	キャベツスープ 青菜人参のゴマ和え	くだもの
27	水	パン グラタン	青菜ときのこのスープ トマトサラダ	くだもの	パンケーキ 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

旬の食材  
さつまいも・里芋・かぼちゃ・なす  
トマト・オクラ・ピーマン・冬瓜  
モロヘイヤ・梨・柿・りんご

☆ 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)				
		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	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	揚げ魚の 野菜あんかけ	ナムル	くだもの	パンケーキく肉団子トマト煮 けんちん汁	☆ 災害食 パンの缶詰 ● 牛乳 災害食 けんちん汁	596kcal 436kcal
2 16	土	ハヤシライス	スープ	▲じゃが芋の コロコロサラダ		くだもの	☆チーズ入り茶まんじゅう煮魚 にぎやかスープ	● 牛乳 ☆チーズ入り茶まんじゅう にぎやかスープ	735kcal 542kcal
4	月	七分つきご飯	みそ汁 (ニラ・もやし・油揚げ)	☆ハンバーグ きのこあんかけ	揚げ野菜のサラダ	くだもの	☆お好み焼きく魚のおろし煮 スープ	● 牛乳 ☆お好み焼き スープ	608kcal 479kcal
5 19	火	オクラ入り 納豆ご飯	みそ汁 (麩・わかめ)	5日秋刀魚の塩焼き 19日秋刀魚のごま焼き	さつま芋のレーズン煮 青菜ののり和え	くだもの	マーボうどん くかぼちゃのそぼろあんかけ	くだもの マーボうどん・するめ	675kcal 497kcal
6 20	水	麦ご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚のカレー焼き カレー風味ハンバーグ	生揚げとピーマンの 甘酢炒め	くだもの	☆フレンチトースト<鮭ハンバーグ> トマトスープ	● 牛乳 6日☆フレンチトースト・スープ 20日からすのばんやさんのパン・スープ	608kcal 373kcal
7 21	木	ゆかりご飯	みそ汁 (なめこ・冬瓜)	鶏と大豆の 炒め物	糸昆布と人参とツナ の煮物	くだもの	☆ロッククッキー<魚と野菜の煮物> 中華スープ	● 牛乳 ☆ロッククッキー 中華スープ	597kcal 446kcal
8 22	金	七分つきご飯	八杯汁 (しいたけ・豆腐・のり)	☆ししゃもの天ぷら くカレイの天ぷら	酢の物 トマト	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド く肉団子おろし煮 キャベツとベーコンのスープ	● 牛乳 蒸かし芋のチーズサンド キャベツとベーコンのスープ	540kcal 439kcal
9 30	土	カレーうどん		▲キャベツとりんご のサラダ	枝豆	くだもの	チャーハン<しらすじじゃが> スープ	くだもの チャーハン スープ	612kcal 449kcal
11 25	月	七分つきご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・オクラ)	11日鶏の照り焼き 25日鶏のマーマレード 焼き く鶏団子	さつま芋煮 キャベツとツナののり酢和え	くだもの	五平餅<魚の野菜あんかけ> すまし汁	くだもの 五平餅・いりこ すまし汁	548kcal 403kcal
12 26	火	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・ネギ)	★高野豆腐の 卵とじ	なすとピーマンのなべしぎ	くだもの	鮭雑炊<魚の西京焼き> アーマンドフィッシュ・チーズ 肉団子と春雨のスープ	● 牛乳 アーマンドフィッシュ・チーズ 肉団子と春雨のスープ	549kcal 420kcal
13	水	バターパン	コーン チャウダー	☆魚のフライ	フレンチサラダ	くだもの	☆スイートポテト<野菜入りハンバーグ> みそ汁(しめじ・玉ねぎ・青菜)	● 牛乳 ☆スイートポテト みそ汁	745kcal 533kcal
14 28	木	七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	14日鶏のネギみそ焼き 28日魚のネギみそ焼き	切り干し大根煮 煮豆	くだもの	ひじきご飯<豆腐のしらすあんかけ> けんちん汁	● 牛乳 14日ひじきご飯 28日大学芋 けんちん汁	662kcal 483kcal
15 29	金	黒米ご飯	すまし汁 (えのき・人参・わかめ)	☆豆腐入り 松風焼き	小松菜とじゃこの和え物 かぼちゃ煮	くだもの	りんごスコーン<白身魚のハンバーグ> ★かき卵スープ	● 牛乳 りんごスコーン ★かき卵スープ	603kcal 444kcal
27 ★	水	☆練り込み パン	きのこ青菜の スープ	かぼちゃの グラタン	コロコロサラダ	くだもの	誕生会ケーキ<魚のムニエル人参ソース> コーンスープ	● 牛乳 誕生会ケーキ コーンスープ	665kcal 500kcal

### 料理名の由来

<大学芋>  
大正時代に、東京の大学生が好んで食べていたためこの名前がついたと言われています。また、昭和初期に東京大学の学生が、学費を捻出するためにこれを作って売ったのが名前の由来だという説もあります。

<五平餅>  
神道において神に捧げる「御幣」の形をしていることからこの名がついた。という説と五平という人物が飯を潰して味噌をつけて焼いて食べたのが始まりという説もあります。

<鍋しぎ>  
なすを縦に切り、練り味噌を塗って焼く「味噌田楽」を江戸では「しぎ焼き」とも読みました。鍋を使って作るしぎ焼きの意味で鍋しぎという名前がつけました。「しぎ」というのは、調理されたなすの形が鴨(しぎ)に似ていることから。

また、切り取ったなすのヘタが鴨の頭部に似ていたからという説があります。

<松風焼き(まつかぜやき)>  
松風焼きの「松風」は能の「松風」というお話に由来しています。昔、平安時代に行平という男性が松風という娘と須磨の裏という場所で恋に落ちました。ところが行平は都に帰らなければならなくなりました。松風は行平がもう帰ってはこないと知りながら、須磨の裏の浜辺で一本の松の木を行平だと自分に言い聞かせ踊り続けました。この様子を「松風(待つ風)ばかりで浦さびし」と表現しました。この料理は表面はけしのみやあおのりで飾ってありますが、裏には何もついていなくて寂しいものというところから裏(浦)が寂しい=「松風」と命名されました。ではどうしてお正月にも松風焼きが食べられているかというと、「裏が無い」=「かくし事がなく、正直な様子」を表し、今年一年悪いことをせず、まっすぐに生きてゆきましょうという願いが込められています。

<八杯汁(はちはいじる)>  
一丁の豆腐で八人分作れる。あまりにおいしくてたくさん(八杯)おかわりしてしまうところから名づけられたと言われています。

～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

<今月の主な食事予定>

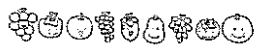
- 1日(金)防災の日…保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。【どんぐり】
  - 12日(火)流しそめん…黒川の市川さんのところで流しそめんをします。【かしのみ】
  - 13日(水)りんごカフェ…木の奥の部屋でおやつを試食を用意しています。  
お迎えの前にホッと一息どうぞ。(17:00~18:45)
  - 15日(金)祖父母の日…どんぐりの部屋の祖父母のみなさん、お屋の食事もお楽しみください。
  - 20日(水)クッキング保育…からすのばんやさんのパン作りをします。【どんぐり】  
(マスク・エプロン・三角巾の用意をお願いします。)
  - 27日(水)誕生会…フルーツタルト 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  
なつめ(1才児)は七分つきご飯・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  
● ヨーグルト・牛乳そのもの

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)		1340kcal(970kcal)	620kcal(449kcal)	720kcal(521kcal)
たんぱく質(g)		50g(36g)	24g(17g)	26g(19g)
脂質(g)		36g(28g)	19g(14g)	17g(14g)

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。