

くるみの部屋 10月 予定献立表

2017年 10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～		
2 23	月	軟飯 鶏のつくね	みそ汁 (昆・あおさ) キャベツの のり和え	くだ もの	洋風雑炊 魚と野菜の煮物	(ほうれん草・トマト) 粉ふき芋	くだ もの
3	火	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (かぶ・青菜) さつま芋煮	くだ もの	蒸しパン かぼちゃのそぼ ろあんかけ	キャベツスープ 二色お浸し	くだ もの
17 31	火	納豆ごはん 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぶと柿の サラダ	くだ もの	鮭雑炊 野菜入りハン バーグ	(玉ねぎ・青菜) 青菜のゴマ和え	くだ もの
4 18	水	パン ミートローフ	トマトスープ さつま芋サラダ	くだ もの	軟飯 煮魚	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) わかめと麩の やわらか煮	くだ もの
5 19	木	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり和え	くだ もの	けんちんうどん 肉団子の トマト煮	(大根・人参) かぼちゃ煮	くだ もの
6 20	金	軟飯 がんも	みそ汁 (なめこ・大根) 青菜とさつま芋の ゴマ和え	くだ もの	わかめ雑炊 魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・人参) かぶのうま煮	くだ もの
7 21	土	しらす雑炊 肉じゃが	(青菜・玉ねぎ) キャベツサラダ	くだ もの	みそ煮込み うどん 豆腐のしらす あんかけ	(玉ねぎ・人参) さつま芋といんげ んの煮物	くだ もの
16 30	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・わかめ) キャベツの おかか和え	くだ もの	軟飯 鮭と野菜の煮物	すまし汁 (人参・青菜) さつま芋の甘煮	くだ もの
10 24	火	軟飯 魚のゴマ照り焼き	みそ汁 (キャベツ・麩) 大根人参の きんぴら	くだ もの	中華雑炊 マーボ豆腐	(わかめ・人参) 青菜と麩のお浸し	くだ もの
11	水	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・玉ねぎ) かぶの煮物	くだ もの	パン 魚のムニエル 人参ソース	キャベツスープ かぼちゃ煮	くだ もの
12 26	木	軟飯 鶏のメンチカツ	すまし汁 (豆腐・わかめ) キャベツサラダ	くだ もの	マカロニきな粉 鮭ハンバーグ	トマトスープ 青菜のソテー	くだ もの
13	金	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (さつま芋・青菜) わかめの やわらか煮	くだ もの	けんちん雑炊 キャベツの そぼろ煮	(大根・人参) かぼちゃサラダ	くだ もの
27	金	パン 野菜入りハン バーグ	キャベツスープ マッシュポテト	くだ もの	軟飯 鮭のごま照り焼き	みそ汁 (わかめ・麩) 二色お浸し	くだ もの
14 28	土	洋風うどん じゃが芋の そぼろあんかけ	(トマト・玉ねぎ) ブロッコリーの やわらか煮	くだ もの	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (わかめ・麩) さつま芋と青菜の ゴマ和え	くだ もの
25	水	軟飯 きゃべつの そぼろ煮	みそ汁 (さつま芋・青菜) ナムル	くだ もの	パンケーキ 白身魚の ハンバーグ	トマトスープ じゃが芋 サラダ	くだ もの

旬の食材

鯖・鮭・秋刀魚
さつま芋・里芋・かぶ
梨・柿・りんご

日 に ち	曜 日	昼食			午後のおやつ(軽食)			十五夜 今年は10月4日																
		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	旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、 秋の真ん中に出る満月の意味から『中秋の名月』 秋に収穫される芋類をお供えし、収穫を感謝する意味から『芋の名月』とも言われて 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、きれいな月を鑑賞し、秋の収穫を感謝します。 お月見には、お米の収穫を感謝し、お米で月に見立てた団子をお供えします。 ススキを飾るのは、稲穂に似ているので、お米の豊作を願ってお供えします。 保育園ではおやつに幼児はお月見団子を、乳児はお月見おにぎりを食べます。 夜は家族でゆつくりと、お月見できるといいですね。																
2 23	月	2日七分つきご飯 23日 玄米ご飯	みそ汁 (あおさ・鮎・しめじ)	☆鶏のつくね あんかけ キャベツののり酢和え くだもの	さつま芋ドーナツ<魚と野菜の煮物> くだもの ほうれん草とベーコンのトマトスープ	さつま芋ドーナツ ●牛乳 ほうれん草とベーコンのトマトスープ	605kcal 440kcal		旬の果物 🍏 りんご 🍏 酸味の素のリンゴ酸はクエン酸とともに疲労回復効果があります。 赤い皮に含まれているアントシアニンは抗酸化作用があり、生活習慣病予防や 老化防止などに有効です。食物繊維のペクチンは皮に多いので、安心なりんごは 皮ごと食べられるといいですね。りんごは熟すにしたがって、皮が赤い品種は 赤くなり、尻部分も緑色から黄色がかってきます。品種によっては、 完熟すると表面を保護するためのろう物質を多く分泌するものもあります。 ワックスと勘違いしやすいですが、日本のりんごはワックス処理はされていません。 エチレングスを発生するので、同じ袋に他の果実も入れると早く熟させます。例外的に じゃが芋だけでは発芽を遅らせる効果があります。りんご自体は温度差のある場所 では傷みやすいのでポリ袋に入れて密封し、野菜室に入れて保管しましょう。 🍏子どもたちの好きなキャベツとりんごのサラダ🍏 キャベツは食べやすい大きさに切り、サツとゆでます。りんごは少し厚めのいちよう切りにします きゅうりはスライスして塩もみします。水気をよく絞り、お好みでマヨネーズや フレンチドレッシングで和えたら出来上がり。 ～旬の食材～ 鯖・鮭・秋刀魚・いわし・さつま芋 里芋・山芋・栗・かぶ・青梗菜 椎茸・なめこ・しめじ・まいたけ 梨・柿・りんご 🍇🍏🍌🍇🍌🍇🍏🍌 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>625kcal (463kcal)</td><td>715kcal (507kcal)</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>50g (36g)</td><td>23g (17g)</td><td>27g (19g)</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>36g (28g)</td><td>21g (15g)</td><td>15g (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)	625kcal (463kcal)	715kcal (507kcal)	たんぱく質(g)	50g (36g)	23g (17g)	27g (19g)	脂質(g)	36g (28g)	21g (15g)
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)	625kcal (463kcal)	715kcal (507kcal)																					
たんぱく質(g)	50g (36g)	23g (17g)	27g (19g)																					
脂質(g)	36g (28g)	21g (15g)	15g (13g)																					
3	火	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・青菜)	さばのみそ煮 高野豆腐と里芋の きのこあんかけ くだもの	☆なしジャムの蒸しパン くだもの キャベツとウインナーのスープ	☆なしジャムの蒸しパン ●牛乳 キャベツとウインナーのスープ	678kcal 527kcal																	
17 31	火	納豆ごはん	八杯汁	魚のネギみそ焼き ▲かぶと柿のサラダ レンコンステーキ くだもの	1才 鮭雑炊<野菜入りハンバーグ> くだもの 2才さつま芋とりんごのパイ・スープ	さつま芋とりんごのパイ ●牛乳 ほうれん草ときのことベーコンのスープ	664kcal 490kcal																	
4 18	水	食パン	トマトスープ	☆ミートローフ ▲さつま芋サラダ くだもの	4日お月見おにぎり・<煮魚>みそ汁 くだもの 18日炊き込みご飯<魚のおろし煮> みそ汁	4日お月見団子・みそ汁 くだもの 18日●フルーツヨーグルト・蒸かし芋 ●牛乳	674kcal 527kcal																	
5 19	木	さばそぼろ丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	☆大豆とさつま芋の 天ぷら 青菜とえのきの のり和え くだもの	☆りんご入りおからケーキ <肉団子トマト煮> くだもの けんちん汁	☆りんご入りおからケーキ ●牛乳 けんちん汁	568kcal 439kcal																	
6 20	金	6日 七分つきご飯 20日 おにぎり	みそ汁 (大根・なめこ)	☆手作りがんも 青菜とさつま芋のゴマ和え くだもの	マカロニナポリタン<魚の野菜あんかけ> くだもの わかめスープ	マカロニナポリタン ●牛乳 わかめスープ	632kcal 439kcal																	
7 21	土	カレーライス	スープ	キャベツとりんごの サラダ くだもの	麩のラスク<豆腐のしらすあんかけ> くだもの にぎやかスープ	麩のラスク くだもの にぎやかスープ	660kcal 467kcal																	
16 30	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・しめじ)	豚のつけ焼き キャベツのおかか和え ▲里芋サラダ くだもの	蒸かし芋のチーズサンド <鮭と野菜の煮物> くだもの ワンタンスープ	さつま芋チップ・チーズ ●牛乳 ワンタンスープ	576kcal 417kcal																	
10 24	火	さつま芋ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	10日魚の照り焼き 24日さばの竜田揚げ きんぴらサラダ くだもの	中華雑炊<マーボ豆腐> くだもの	スノーボールクッキー ●牛乳 中華スープ	660kcal 467kcal																	
11	水	豆腐の ドライカレー	きのこスープ	▲温野菜サラダ くだもの	☆メロンパン<魚のムニエル人参ソース> くだもの ベザンヌスープ	☆メロンパン ●牛乳 ベザンヌスープ	612kcal 439kcal																	
12 26	木	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・えのき・わかめ)	☆ネギみそ チキンカツ キャベツのフレンチサラダ くだもの	マカロニきな粉<鮭ハンバーグ> くだもの ★かき卵スープ	マカロニきな粉・するめ ●牛乳 ★かき卵スープ	575kcal 424kcal																	
13	金	麦ごはん	みそ汁 (さつま芋・青菜)	☆ししやもの天ぷら 小松菜とじゃこの和え物 くだもの	☆かぼちゃドーナツ <キャベツのそぼろ煮> くだもの 根菜スープ	☆柚子ドーナツ ●牛乳 根菜スープ	651kcal 492kcal																	
27	金	バターパン	3匹のくまの キャベツスープ	☆ハンバーグの バーベキューソース きのこ入り マッシュポテト くだもの	炊き込みおにぎり<鮭のごま照り焼き> くだもの みそ汁(麩・玉ねぎ・青菜)	炊き込みおにぎり くだもの みそ汁	687kcal 534kcal																	
14 28	土	スパゲティ ミートソース	三色スープ	▲じゃが芋サラダ ブロッコリー くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> くだもの みそ汁	小女子ご飯 くだもの みそ汁	679kcal 480kcal																	
25 ☆	水	春巻き丼	わかめスープ	ナムル くだもの	☆誕生会ケーキ <野菜入り白身魚のハンバーグ> くだもの 3色スープ	☆誕生会ケーキ くだもの 3色スープ	662kcal 499kcal																	
<今月の主な食事予定> 3日(火)稲刈り遠足(かしのみ)…かしのみはお弁当の用意をお願いいたします。 (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。) 18日(水)動物園遠足…どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いいたします。 (くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事あります。) 20日(金)クッキング保育…こりす米でおにぎり作りをします。 25日(水)誕生会…さつま芋のモンブランでお祝いします。 ☆ 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・玄米ご飯 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。 🍏🍌🍇🍏🍌🍇🍏🍌																