

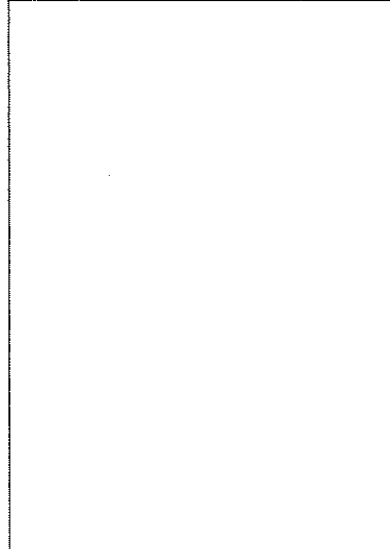
くるみの部屋 11月 予定献立表

2017年 11月1日

		午前食 10:00より			午後食 2:00より		
		12ヶ月頃～	18ヶ月頃～		12ヶ月頃～	18ヶ月頃～	
15	水	硬かゆ <small>みそ汁 (キャベツ・麺)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (キャベツ・麺)</small>	くだもの	パン コーンスープ	くだもの
		肉じゃが <small>ほうれん草の ナムル</small>		肉じゃが <small>ほうれん草の ナムル</small>		魚のムニエル グリーンソース	魚のムニエル グリーンソース
16	木	硬かゆ <small>みそ汁 (大根なめこ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (大根なめこ)</small>	くだもの	お好み焼き スープ	くだもの
		揚げ団子 キャベツサラダ		揚げ団子 キャベツサラダ		豆腐のしらす あんかけ	豆腐のしらす あんかけ
17	金	硬かゆ <small>みそ汁 (豆・あなご)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (豆・あなご)</small>	くだもの	洋風うどん <small>(玉ねぎ・トマト)</small>	くだもの
		魚の塩焼き あんかけ	青菜のおかか 和え	魚の塩焼き あんかけ	青菜のおかか 和え	野菜入り ハンバーグ	野菜入り ハンバーグ
18	土	煮込みうどん <small>(さつまいも・玉ねぎ)</small>	くだもの	煮込みうどん <small>(さつまいも・玉ねぎ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ)</small>	くだもの
		豆腐のそぼろ あんかけ	サラダ	豆腐のそぼろ あんかけ	サラダ	煮魚 青菜と麩の お浸し	煮魚
20	月	硬かゆ <small>みそ汁 (さつまいも・青菜)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (さつまいも・青菜)</small>	くだもの	パンケーキ ブロッコリーとカリフラ ワースープ	くだもの
		豚揚げ団子 白菜サラダ		豚揚げ団子 白菜サラダ		魚と野菜の煮物 さつまいも煮	魚と野菜の煮物
21	火	硬かゆ <small>みそ汁 (鮭・あおさ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (鮭・あおさ)</small>	くだもの	わかめ雑炊 <small>(大根・人参)</small>	くだもの
		鶏ハンバーグ 里芋煮		鶏ハンバーグ 里芋煮		しらすじゃが ブロッコリー ごま和え	しらすじゃが
8	水	納豆ご飯 <small>みそ汁 (豆腐・わかめ)</small>	くだもの	納豆ご飯 <small>みそ汁 (豆腐・わかめ)</small>	くだもの	パン じゃが芋チャウダー	くだもの
		魚の塩焼き かぶの煮物		魚の塩焼き かぶの煮物		肉団子 トマト煮	肉団子 トマト煮
9	木	硬かゆ <small>みそ汁 (里芋・わかめ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (里芋・わかめ)</small>	くだもの	けんちんうどん <small>(大根・人参)</small>	くだもの
		和風ハンバーグ ブロッコリーと カリフラワーの ごま和え		和風ハンバーグ ブロッコリーと カリフラワーの ごま和え		魚の西京焼き 青菜のお浸し	魚の西京焼き
10	金	ぼっかけご飯 <small>みそ汁 (キャベツ・麺)</small>	くだもの	ぼっかけご飯 <small>みそ汁 (キャベツ・麺)</small>	くだもの	根菜雑炊 <small>(大根・人参)</small>	くだもの
		マーボ豆腐 青菜のり和え		マーボ豆腐 青菜のり和え		魚の野菜 あんかけ	魚の野菜 あんかけ
11	土	硬かゆ <small>すまし汁 (青菜・麺)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (青菜・麺)</small>	くだもの	蒸しパン スープ	くだもの
		肉じゃが キャベツの サラダ		肉じゃが キャベツの サラダ		鮭と野菜煮 粉ふき芋	鮭と野菜煮
13	月	硬かゆ <small>すまし汁 (人参・わかめ)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (人参・わかめ)</small>	くだもの	洋風雑炊 <small>(トマト・玉ねぎ)</small>	くだもの
		鶏団子 大根煮		鶏団子 大根煮		魚の照り焼き 青菜のお浸し	魚の照り焼き
14	火	硬かゆ <small>みそ汁 (白菜・麺)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (白菜・麺)</small>	くだもの	パン スープ	くだもの
		マーボ豆腐 小松菜と麩の お浸し		マーボ豆腐 小松菜と麩の お浸し		鮭ハンバーグ じゃが芋サラダ	鮭ハンバーグ
22	水	パン じゃが芋 チャウダー	くだもの	パン じゃが芋 チャウダー	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)</small>	くだもの
		ハンバーグ ほうれん草 ソテー		ハンバーグ ほうれん草 ソテー		魚の塩焼き あんかけ	魚の塩焼き あんかけ
29	水	パン スープ	くだもの	パン スープ	くだもの	パンケーキ トマトスープ	くだもの
		魚のフライ かぼちゃ サラダ		魚のフライ かぼちゃ サラダ		肉団子 青菜・人参の ごま和え	肉団子

旬の食材  
新米・さつまいも・里芋・白菜  
ブロッコリー・カリフラワー・かぶ  
大根・人参・柿・りんご・みかん

風邪予防の栄養 ビタミンC  
風邪予防に役立つ栄養素の代表がビタミンCです。ビタミンCは粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。また、病気の抵抗力を高めたり、鉄の吸収をよくし貧血の予防に効果があります。抗酸化作用があることから、有害な活性酸素から体を守り動脈硬化や心疾患を予防することができます。  
【ビタミンCを多く含む食品】  
レモン・みかん・ゆず・イチゴ・キウイ・トマト  
きんかん・柿・さつまいも・じゃが芋・パプリカ  
ブロッコリー・カリフラワー



☆ 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	朝の水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal
			主食	汁もの	主菜・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)	かき	
15	水		七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・しめじ)	肉じゃが ほうれん草のナムル くだもの	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ☆フレンチトーストマーメイド風味 <魚のムニエルグリーンソース> くだもの コーンスープ	1日☆フレンチトーストマーメイド風味 15日 全粒粉練り込みパン ●牛乳 コーンスープ	631kcal 381kcal	
16	木		七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	☆鶏のから揚げ ネギソース <鶏揚げ団子> ▲ごぼうサラダ くだもの	☆お好み焼き<豆腐のしらすあんかけ> くだもの 中華スープ	☆お好み焼き 中華スープ ●牛乳	573kcal 429kcal	
17	金		炊き込みご飯	みそ汁 (豆腐・あおさ)	魚の塩焼き 青菜のおかか和え 人参サラダ くだもの	洋風うどん くだもの <野菜入りハンバーグ>	ホーショール トマトスープ ●牛乳	693kcal 487kcal	
18	土		カレーうどん		▲さつま芋サラダ くだもの	鮭ご飯<煮魚> くだもの みそ汁	鮭ご飯 みそ汁 くだもの	620kcal 441kcal	
20	月		七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	豚の竜田揚げ <揚げ肉団子> ▲白菜とりんごのサラダ くだもの	マーメイドクッキー <魚と野菜の煮物> くだもの ブロッコリーとカリフラワーのスープ	マーメイドクッキー ブロッコリーとカリフラワーのスープ ●牛乳	663kcal 479kcal	
21	火		黒米ご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	鶏のマーメイド焼き <鶏ハンバーグ> 揚げ里芋のみそ煮 小松菜とひじきの和え物 くだもの	豆腐ドーナツ<しらすじゃが> くだもの 大きなかぶのスープ	豆腐ドーナツ レモン風味 大きなかぶのスープ ●牛乳	663kcal 498kcal	
22	水		納豆ご飯	みそ汁 (もやし・にら・えのき)	魚の塩焼き さつま芋煮 レンコン・人参のきんぴら くだもの	バターパン <肉団子トマト煮> くだもの じゃが芋チャウダー	バターパン じゃが芋チャウダー くだもの	676kcal 490kcal	
30	木		七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	☆和風ハンバーグ ブロッコリー・カリフラワー のマーメイドソース くだもの	けんちんうどんごま風味 くだもの <魚の西京焼き>	けんちんうどんごま風味・するめ くだもの	622kcal 439kcal	
24	金		ぼっかけご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	じゃが芋とじゃこの 天ぷら 青菜とえのきののり和え くだもの	さつま芋のチーズサンド <魚の野菜あんかけ> くだもの 根菜スープ	さつま芋のチーズサンド 根菜スープ ●牛乳	617kcal 446kcal	
25	土		ハヤシライス	スープ	キャベツとみかんの フレンチサラダ くだもの	蒸しパン<鮭と野菜の煮物> くだもの にぎやかスープ	蒸しパン にぎやかスープ ●牛乳 くだもの	631kcal 450kcal	
27	月		七分つきご飯	すまし汁 (人参・麩・わかめ)	鶏のネギみそ焼き <鶏のネギみそ団子> かぶの梅和え 切り干し大根煮 くだもの	トマトチーズリゾット くだもの <魚の照り焼き>	トマトチーズリゾット くだもの	511kcal 389kcal	
28	火		玄米ご飯	みそ汁 (白菜・えのき)	☆高野豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこ和え ▲里芋サラダ くだもの	☆おからケーキ <鮭ハンバーグ> くだもの ☆かき卵スープ	おからケーキ ☆かき卵スープ ●牛乳	658kcal 499kcal	
22	水		バターパン	じゃが芋 チャウダー	▲魚のパン粉焼き ほうれん草・しめじ・コーン ソテー くだもの	みかんピラフ<魚の塩焼き> くだもの 三色スープ	みかんピラフ 三色スープ くだもの	695kcal 510kcal	
29	水		食パン	きのこスープ	☆魚のフライ 彩り野菜とみかんの サラダ くだもの	☆誕生会ケーキ<肉団子> くだもの トマトスープ	☆誕生会ケーキ トマトスープ くだもの	528kcal 375kcal	

風邪予防の栄養

ビタミンC

風邪予防に役立つ栄養素の代表がビタミンCです。ビタミンCは粘膜を正常に保  
 働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。  
 また、病気の抵抗力を強めたり、鉄の吸収をよくし貧血の予防に効果があります  
 抗酸化作用があることから、有害な活性酸素から体を守り動脈硬化や心疾患を  
 予防することができます。

【ビタミンCを多く含む食品】

レモン・みかん・ゆず・イチゴ・キウイ・トマト・きんかん・柿・さつま芋・じゃが芋  
 ゴーヤ・パプリカ・ブロッコリー・カリフラワー などの野菜や果物に多く含まれます

ビタミンCは水に溶けやすく熱や空気に弱いので、できるだけ生で摂取し、  
 洗いすぎたり、ゆですぎたり、水にさらしすぎたりしないことがポイントです。  
 わずか2~3時間で体外に排出されてしまうため一度にたくさん摂取するよりも  
 こまめに摂取することが大切です。

例外で、じゃが芋やさつま芋のビタミンCはでんぷんに包まれているため、  
 保存や加熱によって壊れにくいというすぐれた特徴があります。

【今月のビタミンCを多く含むメニュー】

- ☞ブロッコリーとカリフラワーのマーメイドソース
- ☞みかんピラフ ☞彩り野菜のみかんサラダ
- ☞豆腐ドーナツレモン風味 ☞じゃが芋とじゃこの天ぷら
- ☞さつま芋のチーズサンド ☞みかん・柿

ビタミンCをしっかり摂って、寒くなる冬も元気に過ごしましょう!



~旬の食材~

新米・秋刀魚・鯖・里芋・さつま芋・山芋  
 白菜・ブロッコリー・カリフラワー  
 ごぼう・れんこん・かぶ・大根・人参  
 にら・しいたけ・えのき・まいたけ・しめじ  
 柿・りんご・みかん

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)	623kcal (447kcal)	717kcal (523kcal)
たんぱく質(g)	50g (39g)	23g (16g)	27g (23g)
脂質(g)	37g (30g)	19g (14g)	18g (16g)

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。

<今月の主な食事予定>  
 1日(水) お芋ほり … どんぐりの部屋はおにぎりの用意をお願いします。黒川で芋汁をいただきます。  
 (くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事あります。)

16日(木) 収穫感謝祭 … お芋パーティー(地域の皆さんと一緒に)  
 29日(水) クッキング保育 … クッキーオーナメント 作りをします。  
 どんぐりの部屋はエプロンと三角巾の用意をお願いします。

29日(水) 誕生会 … りんごのケーキでお祝いをします。

食育指導

- ☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
- ☆ 日中、夕方はお茶を飲んで水分補給しています。
- ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。



<1才児 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  
 ● 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。

~今月のくだもの~

りんご・みかん・柿・梨  
 から選んで食べています。