

2014 年10月 1日

日
に
ち

曜
日

朝の水分補給

毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。

1
15
29

水

七分つきご飯

みそ汁
(キャベツ・しめじ)

鶏肉のごま照り焼き
さつま芋煮
＜鶏ハンバーグ＞
つるむらさきの和え物

なつめ(1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3～5才児)

午後のおやつ(軽食)

1・29日きな粉揚げパン15日●ホットサンド

1・29日きな粉揚げパン15日●ホットサンド

649kcal

2
16
30

木

黒米ごはん

みそ汁
(大根・なめこ)

☆手作りがんも
ほうれん草と人参の
ゴマ和え

●さつま芋とチーズの挟み蒸し
きのこと青菜のスープ<鮭の煮物>

●さつま芋とチーズの挟み蒸し
きのこと青菜のスープ

543kcal
460kcal

3
17

金

七分つきご飯

すまし汁
(麩・人参・えのき)

3日魚の西京焼き
17日魚のバーベ
キューソース

煮豆
青梗菜の煮びたし

アップルパイ<かぼちゃのそぼろあんかけ>
3匹のくまのキャベツスープ

アップルパイ
3匹のくまのキャベツスープ

596kcal
505kcal

4
18

土

スパゲティ
ミートソース

三色スープ

▲ポテトサラダ

おにぎり<魚と野菜の煮物>
みそ汁

おにぎり
みそ汁

622kcal
527kcal

6
20

月

七分つきご飯

みそ汁
(かぶ・わかめ)

☆鶏の松風焼き

里芋の揚げ煮
青菜のおかか和え

☆●パンケーキ・スープ<鮭ハンバーグ>
●りんごジャムヨーグルト

☆●パンケーキ
●りんごジャムヨーグルト

676kcal
573kcal

7
21

火

麦ご飯

みそ汁
(里芋・ネギ)

☆豚かつ
＜メンチカツ＞

▲キャベツとりんごの
サラダ

☆●スイートポテト
スープ<魚の人参おろし煮>

☆●スイートポテト
スープ

689kcal
584kcal

8
31

水

☆●練りこみ
パン

●かぼちゃ
ポタージュ

☆ウインナーソテー

●ほうれん草・しめじ
コーンのソテー

8日炊き込みご飯・みそ汁<鮭と野菜の煮物>
31日●おばけちゃんクッキー・スープ

8日炊き込みご飯・みそ汁
31日●おばけちゃんクッキー・スープ

633kcal
536kcal

9
23

木

さつま芋ご飯

八杯汁

魚の塩焼き

切り干し大根煮

★かき卵うどん<肉団子>

★かき卵うどん

578kcal
490kcal

10
24

金

10日おにぎり
24日七分つき
ご飯

みそ汁
(もやし・ニラ・しめじ)

鶏と大豆の炒め物

▲かぶと柿のサラダ

☆●りんごクッキー
＜魚の野菜あんかけ>
じゃが芋スープ

☆●りんごクッキー
じゃが芋スープ

611kcal
518kcal

11
25

土

中華丼

スープ

コロコロサラダ

豆乳蒸しパン<魚と野菜の煮物>
にぎやかスープ

豆乳蒸しパン
にぎやかスープ

614kcal
520kcal

27

月

七分つきご飯

みそ汁
(さつま芋・小ねぎ)

炒り鶏

青菜ののり和え

☆手作りパン
＜魚のムニエルグリーンソース>
●かぶのミルクスープ

☆手作りパン
●かぶのミルクスープ

626kcal
531kcal

14
28

火

サバそぼろ丼

みそ汁
(豆腐・青菜)

▲里芋サラダ

さつま芋ドーナツ
＜鶏みそハンバーグ>

さつま芋ドーナツ
青梗菜といったけの中華スープ

さつま芋ドーナツ
青梗菜といったけの中華スープ

611kcal
518kcal

22
★

水

スリランカ
カレー

きのこスープ

▲蒸し野菜サラダ

☆●誕生会ケーキ
＜白身魚のハンバーグ>
三色スープ

☆●誕生会ケーキ
三色スープ

687kcal
582kcal

<今月の主な食事予定>

6日(月)遠足(かしのみ:稲刈り)…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。)

10日(金)クッキング保育…こりす米でおにぎりを作ります。

15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。)

22日(水)誕生会…さつま芋のモンブランでお祝います。

30日(木)芋ほり遠足…どんぐりの部屋はおにぎりの用意をお願いします。
黒川の水川さんのところで芋汁を食べます。
(くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事あります。)

☆ 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。

<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。

今日のくだもの

りんご・梨・柿・ぶどう・バナナから選んで食べています。

旬の食材

さつま芋

ほっこりと甘いさつま芋の主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質に変わり甘味が増します。切ると出てくる白い液はヤラビンという樹脂の一種。腸のぜん動運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で、お腹の中をきれいにしてくれます。

りんご

ビタミン、ミネラル類、食物繊維もたっぷり含まれています。『一日一個のりんごは医者を送らせる』ということわざがあるほど、栄養価の高い果物です。疲労回復・精神安定・生活習慣病予防・老化防止・ガン予防下痢、便秘解消等に効果があります。

りんごのエチレングス

りんごはエチレングスを多量に発生させるので、同じ袋に他の果実も入れておくと早く熟成させます。例外的にじゃが芋には発芽を遅らせる効果があります。

りんごの食べごろの見分け方

熟すにしたがつ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。

りんごの皮が多少べたつくのは完熟している証拠です。

～旬の食材～

鯖・鮭・秋刀魚・鰯

さつま芋・じゃが芋・里芋

人参・かぶ・しいたけ・なめこ・しめじ・まいたけ

くり・梨・柿・ぶどう・りんご・新米

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)

1310kcal(1000kcal)

620kcal(525kcal)

690kcal(473kcal)

たんぱく質(g)

49g(38g)

22g(19g)

27g(19g)

脂質(g)

36g(28g)

17g(14g)

19g(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。

2014年10月1日	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～(完了期食)		
			1 15 29	水	硬かゆ みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏ハンバーグ 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏ハンバーグ 青菜の のり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル かぼちゃソース	根菜スープ 粉ふき芋	くだもの	パン 根菜スープ 魚のムニエル かぼちゃソース	根菜スープ 粉ふき芋	くだもの
くるみの部屋 10月 予定献立表	2 16 30	木	硬かゆ みそ汁 (大根・なめこ) 手作り がんも煮 ゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・なめこ) 手作り がんも煮 ゴマ和え	くだもの	しらす雑炊 (大根・人参) 鮭の煮物 さつま芋煮	くだもの	しらす雑炊 (大根・人参) 鮭の煮物 さつま芋煮	くだもの	くだもの	しらす雑炊 (大根・人参) 鮭の煮物 さつま芋煮	くだもの	くだもの
	3 17	金	硬かゆ すまし汁 (鮭・人参) 魚の西京焼き お浸し	くだもの	軟飯 すまし汁 (鮭・人参) 魚の西京焼き お浸し	くだもの	みそ煮込み うどん (青菜・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろ あんかけ	くだもの	みそ煮込み うどん (青菜・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろ あんかけ	くだもの	くだもの	みそ煮込み うどん (青菜・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろ あんかけ	くだもの	くだもの
	4 18	土	洋風うどん (玉ねぎ・キャベツ) ポークビーンズ ポテトサラダ	くだもの	洋風うどん (玉ねぎ・キャベツ) ポークビーンズ ポテトサラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁 (かぼちゃ・りんげん) 魚と野菜の煮物 青菜と鮭の お浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・りんげん) 魚と野菜の煮物 青菜と鮭の お浸し	くだもの	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・りんげん) 魚と野菜の煮物 青菜と鮭の お浸し	くだもの	くだもの
	6 20	月	硬かゆ みそ汁 (かぶ・わかめ) 鶏の松風焼き さつま芋煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぶ・わかめ) 鶏の松風焼き さつま芋煮	くだもの	パンケーキ スープ 鮭ハンバーグ グリーン マッシュ	くだもの	パンケーキ スープ 鮭ハンバーグ グリーン マッシュ	くだもの	くだもの	パンケーキ スープ 鮭ハンバーグ グリーン マッシュ	くだもの	くだもの
	7 21	火	硬かゆ みそ汁 (里芋・わかめ) メンチカツ キャベツとリンゴ のサラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (里芋・わかめ) メンチカツ キャベツとリンゴ のサラダ	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚の人参 おろし煮 さつま芋の ミルク煮	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚の人参 おろし煮 さつま芋の ミルク煮	くだもの	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚の人参 おろし煮 さつま芋の ミルク煮	くだもの	くだもの
	8 31	水	パンがゆ (牛乳) かぼちゃスープ ポークビーンズ 青菜のソテー	くだもの	パン かぼちゃスープ ポークビーンズ 青菜のソテー	くだもの	硬かゆ みそ汁 (鮭・青菜) 鮭と野菜の煮物 じゃが芋 きんぴら	くだもの	軟飯 みそ汁 (鮭・青菜) 鮭と野菜の煮物 じゃが芋 きんぴら	くだもの	くだもの	軟飯 みそ汁 (鮭・青菜) 鮭と野菜の煮物 じゃが芋 きんぴら	くだもの	くだもの
	9 23	木	硬かゆ すまし汁 (豆腐・青菜) 魚の塩焼き 切り干し大根の やわらか煮	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 魚の塩焼き 切り干し大根の やわらか煮	くだもの	しらすうどん (大根・キャベツ) 肉団子 二色お浸し	くだもの	しらすうどん (大根・キャベツ) 肉団子 二色お浸し	くだもの	くだもの	しらすうどん (大根・キャベツ) 肉団子 二色お浸し	くだもの	くだもの
	10 24	金	硬かゆ みそ汁 (大根・人参) 鶏と大豆の 煮物 かぶと柿の サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・人参) 鶏と大豆の 煮物 かぶと柿の サラダ	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 魚の野菜 あんかけ じゃが芋煮	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 魚の野菜 あんかけ じゃが芋煮	くだもの	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 魚の野菜 あんかけ じゃが芋煮	くだもの	くだもの
	11 25	土	硬かゆ みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 コロコロサラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 コロコロサラダ	くだもの	蒸しパン トマトスープ 魚と野菜の 煮物 かぼちゃ煮	くだもの	蒸しパン トマトスープ 魚と野菜の 煮物 かぼちゃ煮	くだもの	くだもの	蒸しパン トマトスープ 魚と野菜の 煮物 かぼちゃ煮	くだもの	くだもの
	27	月	硬かゆ みそ汁 (さつま芋・あおさ) 炒り鶏 二色野菜ののり 和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・あおさ) 炒り鶏 二色野菜ののり 和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) かぶのスープ 魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの	パン かぶのスープ 魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの	くだもの	パン かぶのスープ 魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの	くだもの
2014年10月1日	14 28	火	硬かゆ みそ汁 (豆腐・青菜) 魚のごま 照り焼き 里芋サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) 魚のごま 照り焼き 里芋サラダ	くだもの	中華雑炊 (大根・人参) 鶏みそ ハンバーグ かぶの煮物	くだもの	中華雑炊 (大根・人参) 鶏みそ ハンバーグ かぶの煮物	くだもの	くだもの	中華雑炊 (大根・人参) 鶏みそ ハンバーグ かぶの煮物	くだもの	くだもの
	22 ☆	水	硬かゆ すまし汁 (かぶ・青菜) 肉じゃが わかめ煮	くだもの	軟飯 すまし汁 (かぶ・青菜) 肉じゃが わかめ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 人参スープ 白身魚の ハンバーグ かぼちゃ サラダ	くだもの	パン 人参スープ 白身魚の ハンバーグ かぼちゃ サラダ	くだもの	くだもの	パン 人参スープ 白身魚の ハンバーグ かぼちゃ サラダ	くだもの	くだもの

旬の食材

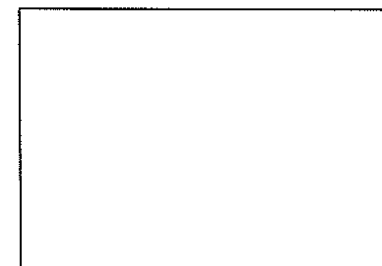
さつま芋・じゃが芋・里芋・人参
かぶ・しいたけ・なめこ・しめじ
まいたけ・栗・新米
梨・柿・ぶどう・りんご

さつま芋

ほっくりと甘いさつま芋の主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質に変わり甘味が増します。切ると出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種。腸のぜん動運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で、お腹の中をきれいにしてくれます。

りんご

ビタミン、ミネラル類、食物繊維もたっぷり含まれています。『一日一個のりんごは医者を選ばせる』ということわざがあるほど、栄養価の高い果物です。疲労回復・精神安定・生活習慣病予防・老化防止・ガン予防・下痢、便秘解消等に効果があります。



☆ 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。