


		午前食 10:00より			午後食 2:00より			
		7ヶ月頃	12ヶ月頃～		12ヶ月頃～			
1 15 29	土	個別献立表	軟飯	すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	パンケーキ	スープ	くだもの
			マーボ豆腐	ナムル		魚と野菜の煮物	粉ふき芋	
3	月		軟飯	みそ汁 (キャベツ・麩)	くだもの	夕焼け雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの
			鶏ハンバーグ	じゃが芋サラダ		煮魚	モロヘイヤと人参のお浸し	
4 18	火		軟飯	みそ汁 (豆腐・オクラ)	くだもの	けんちんうどん	(大根・人参)	くだもの
			肉団子	青菜のゴマ和え		魚のおろし煮	じゃが芋のきんぴら	
5 19	水		軟飯	すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	パン	トマトスープ	くだもの
			豆腐入り松風焼き	かぼちゃ煮		鮭ハンバーグ	キャベツと人参のお浸し	
6 20	木		納豆ごはん	みそ汁 (なめこ・冬瓜)	くだもの	蒸しパン	スープ	くだもの
			魚の塩焼き	なすの揚げ煮		肉団子のトマト煮	じゃが芋サラダ	
7 21	金		軟飯	みそ汁 (麩・玉ねぎ)	くだもの	洋風雑炊	(玉ねぎ・トマト)	くだもの
			手作りがんも	青菜のゴマ和え		かぼちゃのそぼろあんかけ	わかめと麩のやわらか煮	
8 22	土		しらすうどん	(人参・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	くだもの
			じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのゴマ和え		豆腐のあんかけ	二色野菜のお浸し	
10	月	軟飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	くだもの	わかめ雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの	
		ハンバーグ	キャベツと人参のりお浸し		魚のおろし煮	さつまいも煮		
11 25	火	軟飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	肉みそうどん	(玉ねぎ・青菜)	くだもの	
		魚の天ぷら	青菜のお浸し		豆腐のしらすあんかけ	なすのごまみそ煮		
12	水	軟飯	みそ汁 (ナス・玉ねぎ)	くだもの	みそ雑炊	(人参・さつまいも)	くだもの	
		ハンバーグ	オクラのお浸し		魚のごま照り焼き	トマト煮		
13 27	木	軟飯	すまし汁 (麩・わかめ)	くだもの	お好み焼き	わかめスープ	くだもの	
		魚の西京焼き	かぼちゃ煮		豆腐のそぼろあんかけ	二色お浸し		
14 28	金	軟飯	みそ汁	くだもの	パン	スープ	くだもの	
		大豆と鶏肉の炒め物	トマト煮		魚の野菜あんかけ	かぼちゃのミルク煮		
26	水	パン	青菜のスープ	くだもの	ごまみそ雑炊	(玉ねぎ・いんげん)	くだもの	
		かぼちゃグラタン	トマトサラダ		魚のムニエル 人参ソース	かぼちゃサラダ		

旬の食材
 鮭・里芋・さつまいも・南瓜
 なす・トマト・オクラ・冬瓜
 モロヘイヤ・柿・梨・りんご

旬の食材
梨
 たっぶり含まれる果糖やりんご酸には疲労回復効果があります。シャリシャリ感のもとになるリグニンとペントザン、難消化性の食物繊維。腸のぜん動運動を促し、便秘を改善する効果があります。

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。果皮がつやつやして色が均一で赤みがあり、大きくて重みがあるもの。へたの形がきれいで、果実にはりついているものがいいです。




☆ 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。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			旬の果物
		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)		カロリー kcal	
15 29	土	マーボ丼	わかめスープ	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児) ナムル くだもの	パンケーキ<魚と野菜の煮物> くだもの にぎやかスープ 牛乳		パンケーキ くだもの にぎやかスープ 牛乳	593kcal 449kcal
3	月	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	鶏のマーマレード 焼き ▲ひじきサラダ くだもの	夕焼け雑炊<煮魚> くだもの 牛乳		【災害食】★パン・スープ・クラッカー	621kcal 452kcal
4 18	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・オクラ)	★豚の天ぷら 青菜のじゃこ和え くだもの	さつま芋のチーズ挟み蒸し <魚のおろし煮> くだもの けんちん汁 牛乳		さつま芋とチーズの挟み蒸し くだもの けんちん汁 牛乳	625kcal 448kcal
5 19	水	七分つきご飯	すまし汁 (わかめ・えのき)	★豆腐入り 松風焼き かぼちゃ煮 青菜ののり和え くだもの	きな粉トースト<鮭ハンバーグ> くだもの 3匹のくまのキャベツスープ 牛乳		5日 きな粉トースト・スープ 19日★からのぼんやさんのパン スープ 牛乳	607kcal 425kcal
6 20	木	モロヘイヤ入り 納豆ごはん	みそ汁 (なめこ・冬瓜)	6日魚の塩焼き 20日魚のごま焼き 揚げ野菜のサラダ くだもの	★ウインナーとチーズの蒸しパン スープ<肉団子のトマト煮> 牛乳		★ウインナーとチーズの蒸しパン スープ 牛乳	704kcal 557kcal
7 21	金	七分つきご飯	みそ汁 (しめじ・麩)	★手作りがんも さつま芋のレーズン煮 青菜のゴマ和え くだもの	7日★クッキー<かぼちゃのそぼろあんかけ> くだもの ★かき卵スープ 牛乳		7日 ★クッキー・★かき卵スープ 21日お月見団子・スープ 牛乳	654kcal 472kcal
8 22	土	カレーうどん		▲キャベツとりんごの サラダ くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> くだもの みそ汁 牛乳		小女子ご飯 くだもの みそ汁	569kcal 415kcal
10	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	豚のカレー焼き キャベツとツナの のり酢和え くだもの	大学芋<魚のおろし煮> くだもの 中華スープ 牛乳		大学芋 中華スープ 牛乳	640kcal 465kcal
11 25	火	七分つきご飯	八杯汁	★ししゃもの天ぷら 酢の物 くだもの	肉みそうどん くだもの <豆腐のしらすあんかけ> 牛乳		肉みそうどん くだもの	569kcal 439kcal
12	水	麦ごはん	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	★ハンバーグ きのこあんかけ ▲オクラのツナ マヨネーズ和え くだもの	★メロンパン<魚のごま照り焼き> くだもの トマトスープ 牛乳		★メロンパン くだもの トマトスープ	641kcal 458kcal
13 27	木	七分つきご飯	すまし汁 (麩・わかめ・ネギ)	▲魚の変わり 西京焼き ピーマンのじゃこ炒め くだもの	★お好み焼き<豆腐のそぼろあんかけ> くだもの わかめスープ 牛乳		★お好み焼き わかめスープ 牛乳	562kcal 407kcal
14 28	金	ゆかりご飯	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	鶏と大豆の 炒め物 青菜と菊花のお浸し くだもの	りんごスコーン<魚の野菜あんかけ> くだもの ★かき卵スープ 牛乳		りんごスコーン ★かき卵スープ 牛乳	609kcal 451kcal
26 ★	水	★バター ロール	きのこ青菜の スープ	かぼちゃの グラタン トマト ゆでオクラ くだもの	★りんごケーキ <魚のムニエル人参ソース> くだもの 三色スープ 牛乳		★りんごケーキ くだもの 三色スープ 牛乳	670kcal 479kcal

たっぷり含まれる果糖やりんご酸には疲労回復効果があります。シャリシャリ感のもとになるリグニンとペントザンは、難消化性の食物繊維。腸のぜん動運動を促し、便通を改善する効果があります。

●横に大きく腰の低い感じのものが甘い。色むらがなくハリがあるものを選びましょう。

ぶどう

甘味と果汁たっぷりのぶどうは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー源になるので、疲労回復が早まります。ブドウはつるに近い肩の部分がより甘味が強いため、下から上に食べると最後までおいしい。☆皮につく白い粉はブルームという表面を保護する物質。きれいに粉がついているものを選びましょう。

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。果皮がつやつやして色が均一で赤みがあり、大きくて重みがあるもの。へたの形がきれいで、果実にはりついているものを選びましょう。

実りの秋☆ おいしい果物を食べて、夏の疲れを吹き飛ばし元気に過ごしましょう



～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
 ぶどう・柿・梨・りんご

<今月の主な食事予定>
 3日(月)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(水)りんごカフェ…木の葉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)
 14日(金)祖父母の日…どんぐりの部屋の祖父母のみなさん、お昼の食事もお楽しみください。
 19日(水)クッキング保育…からのぼ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。)
 26日(水)誕生会…りんごケーキでお祝いします。

< >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。

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。

<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

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)	1300kcal (950kcal)	614kcal (453kcal)	686kcal (521kcal)
たんぱく質(g)	51g (37g)	23g (17g)	28g (20g)
脂質(g)	35g (26g)	19g (14g)	16g (12g)

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。

☆ 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。