

くるみの部屋  
10月

予定献立表

2018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					
		7ヶ月～8ヶ月頃			12ヶ月頃～			7ヶ月～8ヶ月頃			12ヶ月頃～		
1	22	月	おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (麩・玉ねぎ) かぶの やわらか煮	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (麩・玉ねぎ) かぶのサラダ	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚の野菜 あんかけ すり流し	トマトスープ かぼちゃ ミルク煮	パン 魚の野菜 あんかけ	トマトスープ かぼちゃ ミルク煮	くだもの	
2	16	火	おかゆ 魚の照り焼き すり流し	けんちん汁 青菜のお浸し	軟飯 魚の照り焼き	けんちん汁 青菜のお浸し	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ すり流し	キャベツスープ じゃが芋サラダ	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	コーンスープ じゃが芋サラダ	くだもの	
3	17	水	パンがゆ (スープ) 魚のムニエル 人参ソース すり流し	キャベツスープ 粉ふき芋	パン 魚のムニエル 人参ソース	キャベツスープ 粉ふき芋	くだもの	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	二色お浸し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	二色お浸し	くだもの	
4	18	木	おかゆ 鶏みそ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 大根のうま煮	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 大根のうま煮	くだもの	トマト煮込み うどん 白身魚の ハンバーグ すり流し	(玉ねぎ・青菜) さつまいもの甘煮	トマト煮込み うどん 白身魚の ハンバーグ	(玉ねぎ・青菜) さつまいもの甘煮	くだもの	
5	19	金	おかゆ 鶏団子 すり流し	すまし汁 (かぶ・人参) キャベツの お浸し	軟飯 鶏のメンチカツ	すまし汁 (かぶ・人参) キャベツの サラダ	くだもの	みそ雑炊 魚と野菜煮 すり流し	(かぼちゃ・大根) じゃが芋の きんぴら	みそ雑炊 魚と野菜煮	(かぼちゃ・大根) じゃが芋の きんぴら	くだもの	
6	20	土	おかゆ かぼちゃの そぼろあんかけ	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜のお浸し	軟飯 かぼちゃの そぼろあんかけ	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜のお浸し	くだもの	パンがゆ (スープ) しらすじゃが	スープ トマトサラダ	パン しらすじゃが	スープ トマトサラダ	くだもの	
15	29	月	おかゆ 豆腐ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・麩) ココロサラダ	軟飯 豆腐ハンバーグ	みそ汁 (大根・麩) ココロサラダ	くだもの	煮込みうどん 魚のおろし煮 すり流し	(かぶ・人参) ブロッコリーの お浸し	マカロニきな粉 かぶのスープ	かぶのスープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	
9	23	火	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (人参・青菜) 里芋と人参の 煮物	軟飯 魚の天ぷら	すまし汁 (人参・青菜) 里芋と人参の 煮物	くだもの	わかめ雑炊 豆腐あんかけ	(玉ねぎ・人参) キャベツの ゴマ和え	わかめ雑炊 豆腐あんかけ	(玉ねぎ・人参) キャベツの ゴマ和え	くだもの	
10	31	水	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) ブロッコリーの お浸し	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) ブロッコリーの お浸し	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のムニエル すり流し	トマトスープ かぼちゃサラダ	パン 魚のムニエル グリーンソース	トマトスープ かぼちゃサラダ	くだもの	
11	25	木	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜の おかか和え	軟飯 しらすとさつまい の天ぷら	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜の おかか和え	くだもの	パンがゆ (スープ) 肉団子の すり流し	青菜のスープ 粉ふき芋	パンケーキ 肉団子の トマト煮	青菜のスープ 粉ふき芋	くだもの	
12	26	金	おかゆ 野菜入り ハンバーグ すり流し	みそ汁 (さつまい・玉ねぎ) 青菜と人参の のり和え	軟飯 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (さつまい・玉ねぎ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	けんちんうどん 魚の野菜あんかけ すり流し	(大根・人参) かぼちゃ煮	けんちんうどん 魚の野菜あんかけ	(大根・人参) かぼちゃ煮	くだもの	
13	27	土	洋風うどん キャベツの そぼろ煮	(トマト・玉ねぎ) かぼちゃ サラダ	洋風うどん キャベツの そぼろ煮	(トマト・玉ねぎ) かぼちゃ サラダ	くだもの	みそ雑炊 煮魚すり流し	(玉ねぎ・青菜) 二色野菜の ゴマ和え	みそ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・青菜) 二色野菜の ゴマ和え	くだもの	
30		火	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 青菜ののり和え	納豆ごはん 魚の竜田揚げ	みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 青菜ののり和え	くだもの	蒸しパン 野菜入り ハンバーグ すり流し	キャベツスープ かぶのうま煮	蒸しパン 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ かぶのうま煮	くだもの	
24		水	おかゆ マーボ豆腐	わかめスープ 青菜と麩の お浸し	軟飯 マーボ豆腐	わかめスープ 青菜と麩の お浸し	くだもの	夕焼け雑炊 鮭ハンバーグ すり流し	(しらす・人参) じゃが芋サラダ	夕焼け雑炊 鮭ハンバーグ	(しらす・人参) じゃが芋サラダ	くだもの	

旬の食材  
秋刀魚・鮭・いわし・さば  
さつまい・里芋・かぶ  
しいたけ・なめこ・えのきたけ  
まいたけ・梨・柿・りんご

美味しく栄養も豊富な秋の味覚

さんま  
秋刀魚には、良質のたんぱく質や貧血防止に効果のある鉄分・粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。DHAには脳の発達の維持に効果を発揮することから記憶力の向上や脳の老化防止に効果があります。また、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があります。  
秋刀魚に付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発がん物質を分解する酵素が含まれており、合わせて食べると一石二鳥です。

さつまい  
ほっくりと甘いさつまい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。ビタミン、カロテンも豊富に含まれており美肌作り、ガン予防、ストレスの軽減、免疫力向上などの効果があります。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。



☆ 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)			美味しくて栄養も豊富な秋の味覚
		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 22	月	七分つきご飯	みそ汁 (あおさ・えのき・麩)	肉じゃが ▲かぶと柿のサラダ くだもの	手作りホットケーキ<魚の野菜あんかけ> くだもの 三色スープ 牛乳	手作りホットケーキ 三色スープ 牛乳	595kcal 427kcal	<p>さんま</p> <p>秋刀魚には、良質のたんぱく質や貧血防止に効果のある鉄分 粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウム とその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。 DHAには脳の発達の維持に効果を発揮することから記憶力の向上や 脳の老化防止に効果があります。また、中性脂肪や悪玉コレステロールを 減らす効果があります。</p> <p>秋刀魚に付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発がん物質 を分解する酵素が含まれており、合わせて食べると一石二鳥です。</p> <p>さつま芋</p> <p>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。ビタミン、カロテンも豊富に含まれており 美肌作り、ガン予防、ストレスの軽減、免疫力向上などの効果があります。 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 中をきれいしてくれます。</p> <p>きのこ</p> <p>椎茸：低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富。免疫力を高めがんを予防 えのきたけ：神経の興奮を鎮め、腎臓や肝臓の働きを活発にする働きがあり、 血圧や神経の安定に役立ちます。疲労回復効果、安眠効果も。 なめこ：なめこのヌルヌルはムチンという成分で、たんぱく質の吸収を 助けて腸の働きを整え、胃、肝臓の粘膜を保護する効果があります。</p> <p>～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</p>
2 16	火	七分つきご飯	けんちん汁	魚の照り焼き きのこの天ぷら 青菜のお浸し くだもの	マールクッキー <野菜入りハンバーグ> くだもの コーンスープ 牛乳	マールクッキー コーンスープ くだもの	632kcal 457kcal	
3 17	水	バターパン	3匹のくまの キャベツスープ	★オムレツキッシュ 3日 青梗菜のソテー 17日 粉ふき芋 くだもの	炊き込みご飯<豆腐のそぼろあんかけ> くだもの みそ汁 牛乳	炊き込みご飯 みそ汁 くだもの	646kcal 463kcal	
4 18	木	さつま芋ご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	鶏のカレー焼き 切り干し大根煮 くだもの	スパゲティナポリタン <白身魚のハンバーグ> くだもの 青菜ときこのスープ 牛乳	スパゲティナポリタン 青菜ときこのスープ 牛乳	604kcal 351kcal	
5 19	金	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	ネギみそチキンカツ ▲キャベツとりんごの サラダ くだもの	蒸かし芋のチーズサンド<魚と野菜煮> くだもの 田舎汁 牛乳	蒸かし芋のチーズサンド くだもの 田舎汁 牛乳	587kcal 423kcal	
6 20	土	カレーライス	スープ	▲チーズ入りコロコロ サラダ くだもの	お楽しみパン<しらすじゃが> くだもの にぎやかスープ 牛乳	お楽しみパン にぎやかスープ 牛乳	671kcal 493kcal	
15 29	月	七分つきご飯	みそ汁 (大根・しめじ・油揚げ)	豚の香味焼き ▲大豆サラダ くだもの 西京味噌ドレッシング	マカロニきな粉<魚のおろし煮> くだもの かぶのスープ 牛乳	マカロニきな粉 くだもの かぶのスープ 牛乳	646kcal 465kcal	
9 23	火	黒米ご飯	すまし汁 (菊花・人参・えのき)	魚の天ぷら ▲里芋サラダ くだもの	わかめご飯<豆腐のあんかけ> くだもの 豚汁 牛乳	わかめご飯 くだもの 豚汁 牛乳	712kcal 502kcal	
10 31	水	10日おにぎり 31日ゆかりご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	ハンバーグ さつま芋とブロッコリーの バーベキューソース ゴマ和え くだもの	10日サンドイッチ・トマトスープ <魚のムニエル> くだもの 31日おばけちゃんクッキー・スープ 牛乳	10日サンドイッチ・トマトスープ 31日おばけちゃんクッキー スープ 牛乳	621kcal 461kcal	
11 25	木	サバそぼろ丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	大豆とさつま芋の 天ぷら 青菜のおかか和え くだもの	りんご入りおからケーキ <肉団子のトマト煮> くだもの ★かき卵スープ 牛乳	りんご入りおからケーキ ★かき卵スープ 牛乳	699kcal 552kcal	
12 26	金	玄米ご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	マーボ豆腐 ナムル くだもの	さつま芋ドーナツ<魚の野菜あんかけ> くだもの 根菜スープ 牛乳	さつま芋ドーナツ 根菜スープ 牛乳	667kcal 475kcal	
13 27	土	スパゲティ ミートソース	スープ	▲かぼちゃサラダ くだもの	ゆかりとさけのおにぎり<煮魚> くだもの みそ汁 牛乳	ゆかりとさけのおにぎり くだもの みそ汁 牛乳	669kcal 552kcal	
30	火	納豆ごはん	みそ汁 (里芋・あおさ)	魚の竜田揚げ 青菜とえのきの のり和え くだもの	チーズ入り茶まんじゅう <野菜入りハンバーグ> くだもの わかめスープ 牛乳	チーズ入り茶まんじゅう わかめスープ 牛乳	617kcal 452kcal	
24 ★	水	春巻き丼	中華スープ	小松菜と切り干し大根とじゃこの 和え物 くだもの	誕生会ケーキ<鮭ハンバーグ> くだもの ポテトスープ 牛乳	誕生会ケーキ くだもの ポテトスープ 牛乳	631kcal 476kcal	

<今月の主な食事予定>

2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。)  
10日(水)クッキング保育・・・こりす米でおにぎり作りをします。  
24日(水)誕生会・・・お芋のケーキでお祝いします。

- ★ 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。

<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  
▲ マヨネーズ

保育園での昼食と午後のおやつ  
の量は幼児一人分、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)		1300kcal (950kcal)	641kcal (460kcal)	659kcal (490kcal)
たんぱく質(g)		50g (37g)	22g (16g)	28g (21g)
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。