

くるみの部屋 11月


予定献立表

2018年

11月1日

		午前食 10:00より						午後食 2:00より					
		9ヶ月～11ヶ月頃			12ヶ月頃～			9ヶ月～11ヶ月頃			12ヶ月頃～		
1 29	木	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・人参) 青菜の のり和え	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・人参) 青菜の のり和え	くだもの	白菜と豚肉の うどん (玉ねぎ・人参)	魚のおろし煮 さつま芋煮	白菜と豚肉の うどん (玉ねぎ・人参)	魚のおろし煮 さつま芋煮	くだもの		
2 16	金	おかゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	わかめうどん (麩・人参)	肉団子 大根煮	お好み焼き わかめスープ	肉団子 大根煮	くだもの		
17	土	みそ雑炊 しらすじゃが	(玉ねぎ・さつま芋) ブロッコリーのお浸し	みそ雑炊 しらすじゃが	(玉ねぎ・さつま芋) ブロッコリーのお浸し	くだもの	パンがゆ (スープ)	人参スープ 魚のムニエル じゃがいもサラダ	パンケーキ 人参スープ	魚のムニエル じゃがいもサラダ	くだもの		
5 19	月	おかゆ ハンバーグ	みそ汁 (青さ・麩) じゃが芋といんげんの煮物	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (青さ・麩) じゃが芋といんげんの煮物	くだもの	パンがゆ (スープ)	青菜のスープ かぼちゃの ミルク煮	パン 魚の野菜あんかけ	青菜のスープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの		
6 20	火	おかゆ 魚の西京焼き	けんちん汁 青菜と人参の 和え物	軟飯 魚の西京焼き	けんちん汁 青菜と人参の 和え物	くだもの	夕焼け雑炊 肉団子トマト煮	(玉ねぎ・しらす) ブロッコリーの やわらか煮	夕焼け雑炊 肉団子トマト煮	(玉ねぎ・しらす) ブロッコリーの やわらか煮	くだもの		
7	水	パンがゆ (スープ) じゃがいも お焼き	人参スープ キャベツサラダ	パン じゃがいも お焼き	人参スープ キャベツサラダ	くだもの	おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (大根・青菜) 二色野菜の のり和え	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (大根・青菜) 二色野菜の のり和え	くだもの		
8 22	木	おかゆ 肉じゃが	みそ汁 (なめこ・豆腐) ゆでブロッコリー	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (なめこ・豆腐) ゆでブロッコリー	くだもの	けんちんうどん しらすじゃが	(大根・人参) わかめと麩の やわらか煮	けんちんうどん しらすじゃが	(大根・人参) わかめと麩の やわらか煮	くだもの		
9 30	金	おかゆ かき揚げ	みそ汁 (里芋・わかめ) 青菜のお浸し	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (里芋・わかめ) 青菜のお浸し	くだもの	パンがゆ (スープ) 野菜入り ハンバーグ	じゃがいも スープ キャベツサラダ	パン 野菜入り ハンバーグ	じゃがいも スープ キャベツサラダ	くだもの		
10 24	土	洋風雑炊 かぼちゃの そぼろあんかけ	(玉ねぎ・トマト) 大根の煮物	洋風雑炊 かぼちゃの そぼろあんかけ	(玉ねぎ・トマト) 大根の煮物	くだもの	おかゆ 鮭と野菜煮	すまし汁 (麩・わかめ) 粉ふき芋	軟飯 鮭と野菜煮	すまし汁 (麩・わかめ) 粉ふき芋	くだもの		
12 26	月	おかゆ 肉団子	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参サラダ	軟飯 揚げ団子	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参サラダ	くだもの	みそ雑炊 白身魚の ハンバーグ	(大根・人参) さつま芋煮	みそ雑炊 白身魚の ハンバーグ	(大根・人参) さつま芋煮	くだもの		
13 27	火	おかゆ 豆腐ハンバーグ	すまし汁 (かぶ・わかめ) 大根の きんぴら	軟飯 豆腐ハンバーグ	すまし汁 (かぶ・わかめ) 大根の きんぴら	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のムニエル 人参ソース	きゃべつスープ グリーン マッシュ	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	きゃべつスープ グリーン マッシュ	くだもの		
14 28	水	おかゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・人参) 青菜のごま和え	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・人参) 青菜のごま和え	くだもの	パンがゆ (スープ) ミートローフ	じゃがいもチャウダー キャベツサラダ	パン ミートローフ	じゃがいもチャウダー キャベツサラダ	くだもの		
15	木	おかゆ 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) かぶの煮物	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) かぶの煮物	くだもの	トマト雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・トマト) ブロッコリーの ごま和え	トマト雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・トマト) ブロッコリーの ごま和え	くだもの		
21	水	おかゆ ポークビーンズ	二色野菜スープ キャベツサラダ	軟飯 ポークビーンズ	二色野菜スープ キャベツサラダ	くだもの	パンがゆ (スープ) 鮭ハンバーグ	ブロッコリー カリフラワーのスープ かぼちゃ煮	パン 鮭ハンバーグ	ブロッコリー カリフラワーのスープ かぼちゃ煮	くだもの		

旬の食材  
新米・さつまいも・じゃがいも  
ブロッコリー・カリフラワー・白菜  
ごぼう・レンコン・かぶ・大根・人参  
しいたけ・えのき・まいたけ・しめじ  
柿・りんご・みかん

旬の食材 じゃがいも 

じゃが芋は全国的に栽培されているので、収穫時期がずれます。最も収穫量が多いのが北海道です。北海道では主に春に植え、秋口に収穫されます。長崎や鹿児島でも多く、この辺りでは年に2回収穫期があります。冬に植えられたものが春に新じゃがとして収穫され、夏の終わりに植えられたものが冬に収穫されます。特に注目したいのが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防する効果のあるビタミンCです。含有量はりんごの約5倍で、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優れた特徴があります。芽が出たり、皮が緑色のものは、有毒物質のソラニンが生成されているため避けましょう。陽に当たると芽が出るので暗所で保管しましょう。りんごと一緒に保存すると発芽しにくくなります。

☆ 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。

日にち	曜日	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)		
1 29	木	黒米ご飯	豚汁	★高野豆腐の卵とじ 青菜ののり和え くだもの	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	641kcal 485kcal	
2 16	金	七分つきご飯	みそ汁(さつま芋・にら)	魚のごま焼き じゃがいもと大豆の天ぷら くだもの	2日 お好み焼き・スープ<肉団子> くだもの	2日 お好み焼き・スープ 牛乳	702kcal 510kcal	
17	土	豚丼	みそ汁(豆腐・わかめ)	▲さつま芋サラダ ゆでブロッコリー くだもの	パンケーキ <魚のムニエル人参ソース> くだもの	パンケーキ くだもの	716kcal 503kcal	
5 19	月	七分つきご飯	みそ汁(ごぼう・青さ・麩)	豚の生姜焼き 里芋といんげんの揚げ煮 くだもの	りんごとチーズのクッキー <魚の野菜あんかけ> くだもの	りんごとチーズのクッキー 牛乳	619kcal 450kcal	
6 20	火	七分つきご飯	けんちん汁	6日 魚のみそ焼き 20日 魚の味噌煮 青菜人参のごま和え くだもの	スイートポテト<肉団子のトマト煮> くだもの	スイートポテト 牛乳	636kcal 468kcal	
7	水	食パン	★かき卵スープ(ほうれん草・えのき)	コロッケ ▲きゃべつとりんごのサラダ くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> くだもの	小女子ご飯 くだもの	723kcal 521kcal	
8 22	木	ぼっかけご飯	みそ汁(大根・なめこ)	さつま芋の甘煮 小松菜と油揚げのお浸し くだもの	カレーうどん くだもの	カレーうどん くだもの	626kcal 452kcal	
9 30	金	七分つきご飯	みそ汁(豆腐・わかめ)	かき揚げ 小松菜のじゃこ和え くだもの	麩のラスク<野菜入りハンバーグ> くだもの	麩のラスク 牛乳	661kcal 479kcal	
10 24	土	ハヤシライス	スープ	スティックサラダ くだもの	10日練りこみパン 24日蒸しパン <鮭と野菜の煮物> くだもの	10日練りこみパン 24日蒸しパン 牛乳	773kcal 547kcal	
12 26	月	七分つきご飯	みそ汁(キャベツ・えのき)	豚の竜田揚げ 人参サラダ くだもの	大学芋<白身魚のハンバーグ> くだもの	大学芋 牛乳	621kcal 455kcal	
13 27	火	七分つきご飯	すまし汁(かぶ・わかめ)	豆腐ハンバーグ レンコン・ごぼう・人参のきんぴら くだもの	人参ケーキ<魚のムニエル> くだもの	人参ケーキ くだもの	651kcal 468kcal	
14 28	水	納豆ごはん	みそ汁(大根・しめじ)	鮭の塩焼き ナムル くだもの	バターパン <ミートローフ> くだもの	バターパン くだもの	698kcal 526kcal	
15	木	玄米ご飯	みそ汁(豆腐・にら)	鶏のネギ味噌焼き 切り干し大根煮 かぶの梅和え くだもの	トマトチーズリゾット くだもの	トマトチーズリゾット くだもの	662kcal 464kcal	
21 ★	水	豆腐のドライカレー	きのこほうれん草のスープ	温野菜のみそドレッシング くだもの	誕生会ケーキ<鮭ハンバーグ> くだもの	誕生会ケーキ くだもの	717kcal 521kcal	

### 旬の食材 じゃがいも

じゃが芋は全国的に栽培されているので、収穫時期がずれます。最も収穫量が多いのが北海道です。北海道では主に春に植え、秋口に収穫されます。長崎や鹿児島でも多く、この辺りでは年に2回収穫期があります。冬に植えられたものが春に新じゃがとして収穫され、夏の終わりに植えられたものが冬に収穫されます。

特に注目したいのが、免疫力を高め、さまざまな病気を予防する効果のあるビタミンCです。含有量はりんごの約5倍で、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優れた特徴があります。芽が出たり、皮が緑色のものは、有毒物質のソラニンが生成されているため避けましょう。陽に当たると芽が出るので暗所で保管しましょう。

りんごと一緒に保存すると発芽しにくくなります。

子どもの好きなじゃがいものレシピを紹介します

～じゃが芋と大豆の天ぷら～

<材料> 4人分  
じゃが芋 2個・大豆の水煮 150g・小麦粉 150g・揚げ油 適量  
青のり 小さじ1・塩少々

<作り方>  
①じゃがいもは皮をむいて、さいの目に切る。  
②じゃが芋と大豆の水煮の水気をよく切り、薄力粉にまぶしておく。ビニール袋を利用すると便利。  
③鍋かフライパンに揚げ油を入れ180℃に温め、じゃがいもと大豆をカラリと揚げる。揚げたら油をよく切り、青のりと塩を混ぜたら出来上がり。

～旬の食材～

新米・秋刀魚・鯖・里芋・さつま芋・山芋・じゃが芋  
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

<今月の主な食事予定>  
6日(火) 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。)  
15日(木) 収穫感謝祭 … お芋パーティー(地域の皆さんと一緒に)  
21日(水) 誕生会 … りんごのケーキでお祝いします。  
28日(水) こりすキッチン … 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。

★ 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  
▲ マヨネーズ

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。

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)	1320kcal (1040kcal)	668kcal (485kcal)	652kcal (555kcal)
たんぱく質(g)	53g (41g)	24g (18g)	29g (23g)
脂質(g)	37g (29g)	21g (16g)	16g (13g)

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。