

		12ヶ月頃		12ヶ月頃		
2	月	軟飯 鶏団子の ごま照り焼き	みそ汁 (わかめ・麩) じゃが芋サラダ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 豆腐のしらす あんかけ 青菜と麩のお浸し	くだもの
3 17	火	納豆ごはん 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・えのき) キャベツののり和え	くだもの	ごま豆乳うどん (青菜・玉ねぎ) 肉団子 かぼちゃ煮	くだもの
4 18	水	軟飯 鶏団子の ごま照り焼き	みそ汁 (きゃべつ・しめじ) オクラのおかか和え	くだもの	パン 根菜スープ 鮭ハンバーグ 青菜のソテー	くだもの
5 19	木	軟飯 豆腐入り松風焼き	みそ汁 (玉ねぎ・麩) 冬瓜の煮物	くだもの	わかめうどん 魚のみそ煮 さつま芋煮	くだもの
6 20	金	軟飯 かぼちゃの そぼろあんかけ	みそ汁 (大根・なめこ) モロヘイヤのお浸し	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース グリーンマッシュ	くだもの
7 21	土	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	くだもの	おかかおにぎり みそ汁 (さつま芋・わかめ) 煮魚 青菜のごま和え	くだもの
9 30	月	軟飯 肉団子	みそ汁 (さつま芋・いんげん) わかめのくたくた煮	くだもの	中華雑炊 (青菜・大根) 豆腐のあんかけ 粉ふき芋	くだもの
10 24	火	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (わかめ・えのき) かぼちゃの素揚げ	くだもの	煮込みうどん (玉ねぎ・かぼちゃ) 魚と野菜の煮物 青菜のお浸し	くだもの
11	水	パン 魚のクリームコーン 焼き	きゃべつスープ ほうれん草の ソテー	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・青菜) 里芋のそぼろ煮 わかめと人参の煮物	くだもの
12 26	木	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃサラダ	くだもの	軟飯 魚のおろし煮 なすと人参の炒め物	くだもの
13 27	金	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁 (人参・青菜) コロコロサラダ	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 豆腐のあんかけ さつま芋といんげんの 味噌煮	くだもの
14 28	土	軟飯 マーボ豆腐	わかめスープ 青菜のナムル	くだもの	パンケーキ しらすじゃが スープ キャベツサラダ	くだもの
25	水	パン 鮭とほうれん草の ポテトグラタン	きのこスープ オクラのおかか和え	くだもの	トマトリゾット (玉ねぎ・ブロッコリー) キャベツのそぼろ煮 さつま芋煮	くだもの

旬の食材

里芋・さつま芋・かぼちゃ・なす
トマト・オクラ・冬瓜・モロヘイヤ
りんご・梨・柿・ぶどう

お月見 今年9月13日 🌕

旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。この頃は空が澄んで、一年で一番月が美しいとされています。日本では平安時代から宮中で「月見の宴」が催されるようになり、月見の習慣は江戸時代に庶民の間に普及し、ススキとともに団子などを供えて中秋の名月を鑑賞するようになりました。地域によって違いがありますが、お供えにはそれぞれ意味があります。

ススキ:ススキは秋の七草の1つ。白い尾花が稲穂に似ていてお米の豊作を願って供えるようになりました。ススキを供えると、この一年間病気をしないという言い伝えもあります。

月見団子:丸い団子を満月に見立てています。収穫への感謝の気持ちを表します。

秋の収穫物:収穫に感謝して、その時期に採れた野菜やくだものをお供えします。十五夜は芋の収穫時期で、里芋やさつま芋などをお供えすることから「芋名月」と呼ばれます。

親子でゆっくりお月見できるといいですね。

☆ 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)				
		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		
2	月	七分つきご飯	★みそ汁(にら・卵)	鶏のごま照り焼き<鶏団子のごま照り>	▲ポテトサラダ トマト	くだもの	夕焼け雑炊 くだもの <豆腐のしらすあんかけ>	災害食 くだもの	537kcal 380kcal
3	火	オクラ入り納豆ご飯	すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	▲魚のカラフル焼き	キャベツののり酢和え	くだもの	ごま豆腐うどん くだもの <肉団子>	ごま豆乳うどん くだもの	559kcal 405kcal
4	水	七分つきご飯	みそ汁(きゃべつ・しめじ)	☆鶏と大豆の炒め物	▲オクラのツナマヨ和え	くだもの	きな粉トースト<鮭ハンバーグ> くだもの 根菜スープ 牛乳	きな粉トースト くだもの 根菜スープ 牛乳	658kcal 500kcal
5	木	ゆかりご飯	みそ汁(にら・玉ねぎ・麩)	☆豆腐入り松風焼き	冬瓜のうすくず煮きのこの天ぷら	くだもの	さつま芋ようかん<魚の味噌煮> くだもの わかめスープ	さつま芋ようかん くだもの わかめスープ 牛乳	611kcal 433kcal
6	金	麦ごはん	みそ汁(大根・なめこ)	★高野豆腐の卵とじ	モロヘイヤのナムル	くだもの	☆メロンパン <魚のムニエル人参ソース> 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 牛乳	555kcal 408kcal
7	土	スパゲティミートソース		コロコロじゃが芋サラダ		くだもの	おかかとかじゃこのおにぎり<煮魚> くだもの みそ汁	おかかとかじゃこのおにぎり くだもの みそ汁	574kcal 394kcal
9	月	七分つきご飯	みそ汁(さつま芋・いんげん)	☆豚の天ぷら<肉団子>	わかめ・きゅうり・しらすの酢の物・トマト	くだもの	洋風雑炊<豆腐のあんかけ> フルーツきんとん 牛乳	フルーツきんとん 3匹のくまのきゃべつスープ 牛乳	631kcal 450kcal
10	火	七分つきご飯	すまし汁(麩・わかめ・えのき)	マーボ豆腐	かぼちの素揚げ枝豆	くだもの	1才 夕焼け雑炊<魚と野菜の煮物> くだもの 2才 ポンデケーキ★かき卵スープ 牛乳	ポンデケーキ くだもの ★かき卵スープ 牛乳	723kcal 536kcal
11	水	練りこみパン	千切り野菜スープ	鮭のクリームコーン焼き	ほうれん草としめじのソテー	くだもの	ひじきご飯<里芋のそぼろ煮> くだもの みそ汁 牛乳	お月見団子 くだもの みそ汁	531kcal 399kcal
12	木	七分つきご飯	みそ汁(豆腐・わかめ)	☆ハンバーグのきのこあんかけ	▲かぼちやサラダ	くだもの	天学芋 <魚のおろし煮> くだもの けんちん汁 牛乳	大学芋 くだもの けんちん汁 牛乳	659kcal 496kcal
13	金	さつま芋ご飯	すまし汁(菊花・人参・青菜)	13日 ☆さんまのみみじ揚げ 27日 秋刀魚の塩焼き	大豆サラダ西京みそドレッシング	くだもの	☆チーズクッキー <豆腐のあんかけ> くだもの 中華スープ 牛乳	☆チーズクッキー くだもの 中華スープ 牛乳	673kcal 493kcal
14	土	豚丼	中華スープ	ナムル	トマト	くだもの	パンケーキ <しらすじゃが> 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	666kcal 483kcal
25	水	☆バターロール	きのこスープ	鮭とほうれん草のポテトグラタン	トマト ゆでオクラ	くだもの	☆誕生会ケーキ<キャベツのそぼろ煮> くだもの スープ 牛乳	☆誕生会ケーキ くだもの スープ 牛乳	604kcal 452kcal

お月見 今年9月13日

旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。この頃は空が澄んで、一年で一番月が美しいとされています。日本では平安時代から宮中で「月見の宴」が催されるようになり、月見の習慣は江戸時代に庶民の間に普及し、ススキとともに団子などを供えて中秋の名月を鑑賞するようになりました。地域によって違いがありますが、お供えにはそれぞれ意味があります。ススキ: ススキは秋の七草の1つ。白い尾花が稲穂に似ていてお米の豊作を願って供えるようになりました。ススキを供えるとその一年間病気をしないという言い伝えもあります。月見団子: 丸い団子を満月に見立てています。収穫への感謝の気持ちを表します。秋の収穫物: 収穫に感謝して、その時期に採れた野菜やくだものをお供えします。十五夜は芋の収穫時期であることから、里芋やさつま芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。



親子でゆっくりお月見できるといいですね。

旬の魚 秋刀魚

旬のおいしい秋刀魚にはたくさんの栄養が含まれています。必須アミノ酸をバランスよく含んだ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も多く含まれています。また、秋刀魚などの青魚に多く含まれるEPAは、血液をサラサラにし血液が詰まってしまう病気の予防に効果的です。DHAは脳の栄養素と呼ばれ、脳細胞を活性化させ、記憶や学習機能を向上させます。~旬の食材~ 秋刀魚・いわし・鮭・里芋・さつま芋・栗・かぼちや・ナス・トマト・オクラ・ピーパブリカ・冬瓜・なめこ・しめじ・しいたけ・モロヘイヤ・りんご・梨・柿・ぶどう

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)		1300 kcal (950kcal)	620kcal (471kcal)	680 kcal (479kcal)
たんぱく質(g)		51g (37g)	23g (17g)	28 g (20g)
脂質(g)		35g (26g)	18g (16g)	17g (10g)

<今月の主な食事予定>

- 2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】
- 10日(火) りんごカフェ ... お帰りにおやつを試食を用意しています。(16:00~17:30)
- 11日(水) こりすキッチン ... お月見団子作りをします。どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
- 13日(金) 祖父母の日 ... どんぐりの祖父母の皆さん、お昼の食事もお楽しみください。十五夜
- 25日(水) 誕生会 ... スイートポテトケーキでお祝います。

食事・おやつにはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。日中お茶を用意し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。

※ < > は1才児移行食です。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。

<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て代替食を用意します。
★ 鶏卵のもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ 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・ぶどう・柿・梨から選んで食べています。

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。