

くるみの部屋

10月

予定献立表

2019年10月1日  
りすのき保育園

		12ヶ月頃			12ヶ月頃		
15	火	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (大根・しめじ) 里芋サラダ	くだもの	パンケーキ 肉団子のトマト煮	コーンスープ 青菜のソテー	くだもの
16	水	軟飯 手作りがんも	すまし汁 (さつま芋・青菜) かぶのうま煮	くだもの	パン 野菜入りハンバーグ	ポテトスープ ブロッコリーやわらか煮	くだもの
17 31	木	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・なめこ) 切り干し大根煮	くだもの	さつまいもときのこの雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・しめじ) 二色お浸し	くだもの
18	金	軟飯 魚の塩焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ) じゃが芋のきんぴら	くだもの	軟飯 豆腐のしらすあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	くだもの
19	土	軟飯 じゃが芋のそぼろあんかけ	人参スープ キャベツサラダ	くだもの	蒸しパン 魚の野菜あんかけ	わかめスープ 青菜と人参のお浸し	くだもの
21	月	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) キャベツとりんごのサラダ	くだもの	パン 魚のパン粉焼き	かぶのスープ トマト	くだもの
29	火	軟飯 魚の揚げ煮	すまし汁 (人参・えのき) 青菜のおかか和え	くだもの	わかめうどん 豆腐の野菜あんかけ	(青菜・大根) ブロッコリーのおかか和え	くだもの
30	水	パン 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの	おかかお焼き かぶのそぼろあんかけ	(玉ねぎ・かぼちゃ) さつま芋煮	くだもの
24	木	軟飯 煮魚	みそ汁 (麩・青菜) かぶのサラダ	くだもの	マカロニきな粉 ハンバーグ	トマトスープ 青菜のお浸し	くだもの
25	金	軟飯 野菜入りハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) ほうれん草と人参のお浸し	くだもの	パンケーキ 白身魚のハンバーグ	きゃべつスープ かぼちゃ煮	くだもの
26	土	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (麩・わかめ) ナムル	くだもの	パン しらすじゃが	人参スープ 青菜のソテー	くだもの
28	月	ご飯 豆腐のきのこあんかけ	みそ汁 (里芋・あおさ) 青菜のお浸し	くだもの	けんちんうどん 魚と野菜煮	(大根・人参) さつま芋のごま煮	くだもの
23	水	軟飯 ポークビーンズ	みそ汁 (玉ねぎ・麩) 根菜サラダ	くだもの	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

旬の食材

さつま芋・里芋・かぶ・チンゲン菜  
しいたけ・なめこ・しめじ  
梨・柿・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みが増します。主食代わりになる上にビタミンC、B1,B6などを豊富にふくんでいることが特徴。切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種。腸の蠕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。抗酸化作用が高く、がん予防効果のあるビタミンEと、免疫力を高め美肌効果を持つビタミンCの両方を兼ね備えているので、相乗効果が期待できます。ビタミンEは脂溶性なので、脂質を含む乳製品と一緒に摂ると吸収率がアップします。

☆ 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)			
		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	
15	火	七分つきご飯	みそ汁 (大根・しめじ)	魚の梅みそ焼き	▲里芋サラダ	くだもの	☆ヨーグルトポムポム <肉団子のトマト煮> コーンスープ	牛乳	674kcal 508kcal
16	水	七分つきご飯	みそ汁 (さつまいも・青菜)	☆手作りがんも	チンゲン菜としらすの和え物 煮豆	くだもの	りんごジャムサンド <野菜入りハンバーグ> ポテトスープ	牛乳	714kcal 521kcal
17 31	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	切り干し大根煮 かぶの梅和え	くだもの	☆スイートポテト <魚のおろし煮> きのこ青菜のスープ	牛乳	588kcal 414kcal
18	金	ゆかりご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	4日秋刀魚の甘酢ソテー 18日秋刀魚のごま焼き	▲じゃこ入りごぼう サラダ	くだもの	☆ご飯のお好み焼き <豆腐のしらすあんかけ> みそ汁	牛乳	659kcal 495kcal
19	土	野菜たっぷり 鶏そぼろ丼	みそ汁	温野菜サラダ		くだもの	さつまいもとチーズの蒸しパン <魚の野菜あんかけ> にぎやかスープ	牛乳	608kcal 444kcal
21	月	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	鶏のマーマレード焼き <鶏ハンバーグ>	▲キャベツとりんごの サラダ	くだもの	さつまいもドーナツ <魚のパン粉焼き> かぶのスープ	牛乳	681kcal 496kcal
29	火	8日 おにぎり 29日 さつまいも ご飯	みそ汁 (しめじ・玉ねぎ・にら)	魚の竜田揚げ	ほうれん草と人参・えのきの のり和え	くだもの	☆りんごスコーン <豆腐の野菜あんかけ> 三色スープ	牛乳	688kcal 495kcal
30	水	バターパン	トマトスープ	★オムレツキッシュ	チンゲン菜としめじと コーンソテー	くだもの	炊き込みご飯 <かぶのそぼろあん> すまし汁	牛乳	498kcal 356kcal
24	木	鯖そぼろ丼	すまし汁 (麩・人参・えのき)	大豆とさつまいも 天ぷら	▲かぶと柿のサラダ	くだもの	マカロニナポリタン <ハンバーグ> ★かき卵スープ	牛乳	685kcal 406kcal
25	金	玄米ご飯	八杯汁	炒り鳥	ほうれん草とさつまいもの ごま和え	くだもの	☆りんご入りおからケーキ <白身魚のハンバーグ> 3匹のくまのきやべつスープ	牛乳	649kcal 489kcal
26	土	マーボ丼	中華スープ	ナムル		くだもの	麩のラスク<しらすじゃが> にぎやかスープ	牛乳	548kcal 409kcal
28	月	黒米ご飯	みそ汁 (里芋・あおさ)	揚げだし豆腐の きのこあんかけ	青菜のお浸し	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド <魚と野菜煮> 田舎汁	牛乳	661kcal 472kcal
23 ★	水	ハヤシライス	スープ (わかめ・人参・コーン)	▲根菜の みそマヨサラダ		くだもの	☆誕生会ケーキ <魚のムニエル人参ソース> スープ	牛乳	739kcal 548kcal

旬の食材  
さつまいも



ほっこりと甘いさつまいも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みが増します。主食代わりになる上にビタミンC、B1、B6などを豊富にふくんでいることが特徴。切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種。腸の蠕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。抗酸化作用が高く、がん予防効果のあるビタミンEと、免疫力を高め美肌効果を持つビタミンCの両方を兼ね備えているので、相乗効果が期待できます。ビタミンEは脂溶性なので、脂質を含む乳製品と一緒に摂ると吸収率がアップします。

子どもたちの好きな、さつまいものおやつを紹介します。  
～さつまいもようかん～

<材料(一人分)> さつまいも 50g・砂糖10g・粉寒天0.5g・水30g  
<作り方>①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでてつぶす。  
②鍋に水と粉寒天を加えて、煮溶かしながら1～2分沸騰させ砂糖も加えて溶かす。  
③さつまいもの中に、②の寒天液を少しずつ加えながら混ぜる。  
④バットに入れて冷やし、好きな大きさに切って、出来上がり。

～蒸かし芋のチーズサンド～  
<材料>さつまいも1本 プロセスチーズ 適量  
<作り方>さつまいもは5mm幅のスライスにして蒸かします。5mm幅に切ったプロセスチーズを2枚の蒸かした芋の間に挟んで出来上がり。

～旬の食材～  
鯖・鮭・秋刀魚・イワシ・さつまいも・里芋・山芋・栗・かぶ・チンゲン菜  
しいたけ・なめこ・しめじ・マイタケ・梨・柿・りんご



<今月の主な食事予定>  
1日(火) 稲刈り遠足(かしのみ) … どんぐりはお弁当の用意をお願いします。(くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事あります。)  
8日(火) こりすキッチン … 収穫したこりす米を使って、おにぎりづくりをします。  
23日(水) 誕生会 … りんごのケーキでお祝いします。

※ < >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。

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て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

🍷 今月のくだもの 🍷  
りんご・梨・柿・ぶどう・みかん から選んで食べています。

	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	649kcal	651 kcal	(950kcal) (479kcal)
たんぱく質(g)	51g	22g	29g	(37g) (20g)
脂質(g)	35g	21g	14g	(26g) (16g) (10g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。

🍴 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。