



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・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)				
15	金	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	▲魚の変わり 西京焼き	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	青菜と人参とさつま芋 のごま和え	くだもの	みそポテト<キャベツのそぼろ煮> くだもの 根菜スープ 牛乳	みそポテト くだもの 根菜スープ 牛乳	643kcal 465kcal
16	土	豚丼	みそ汁	ナムル			くだもの	パンケーキ <鮭の煮物> 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	659kcal 470kcal
18	月	七分つきご飯	すまし汁 (麩・人参・えのき)	鶏のネギ味噌焼き		大豆のぎすけ煮 青菜ののり和え	くだもの	さつま芋とりんごのパイ <魚と野菜の煮物> くだもの 三色スープ 牛乳	さつま芋とりんごのパイ 三色スープ 牛乳	623kcal 449kcal
19	火	黒米ご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	揚げ魚の きのこあんかけ		さつま芋煮 ブロッコリーごま和え	くだもの	ご飯ピザ<肉団子> くだもの ★かき卵スープ 牛乳	5日さつま芋とりんごのクッキー ★スープ・牛乳 19日ご飯ピザ★かき卵スープ・くだもの	679kcal 478kcal
20	水	ぼっかけご飯	みそ汁 (きゃべつ・えのき・油揚げ)	☆さつま芋の天ぷら		小松菜とじゃこの 生姜和え	くだもの	バターパン<魚のムニエル> くだもの じゃが芋チャウダー 牛乳	バターパン くだもの じゃが芋チャウダー 牛乳	618kcal 469kcal
21	木	七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・にら)	豚のカレー焼き		人参サラダ	くだもの	ドーナツ<魚の野菜あんかけ> くだもの ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	7日ウインナーカレードーナツ 21日 ドーナツ・スープ 牛乳	699kcal 533kcal
22	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	☆かき揚げ		酢の物	くだもの	肉蒸しパン<豆腐のあんかけ> くだもの 中華スープ 牛乳	肉蒸しパン 中華スープ 牛乳	629kcal 461kcal
30	土	カレーうどん		コロコロ野菜サラダ			くだもの	ゆかりおにぎり <しらすじゃが> くだもの みそ汁 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの みそ汁 牛乳	535kcal 378kcal
25	月	七分つきご飯	八杯汁	鶏肉のバーベキュー ソース		レンコン・ごぼう・人参の きんぴら	くだもの	りんごケーキ<自身魚のハンバーグ> くだもの 3匹のくまのきゃべつスープ 牛乳	りんごケーキ 3匹のくまのきゃべつスープ 牛乳	563kcal 416kcal
26	火	納豆ご飯	みそ汁 (さつま芋・にら)	家常豆腐		▲かぶの梅 マヨネーズ和え	くだもの	けんちんうどんごま風味 くだもの <鮭と野菜の煮物> 牛乳	ごまごませんべい くだもの けんちん汁 牛乳	578kcal 418kcal
13	水	七分つきご飯	みそ汁 (しめじ・ねぎ・わかめ)	鮭の塩焼き		切り干し大根煮 里芋の揚げ煮	くだもの	きな粉揚げパン<ミートローフ> くだもの スープ 牛乳	きな粉揚げパン くだもの スープ 牛乳	713kcal 530kcal
28	木	カレーライス	スープ			▲キャベツとりんごの サラダ	くだもの	☆クッキー<ハンバーグ> くだもの きのこ青菜のスープ 牛乳	☆バナナとココアのマーブル クッキー くだもの きのこ青菜のスープ 牛乳	738kcal 547kcal
29	金	食パン	白菜とベーコン のスープ	☆コロケ		▲切り干し大根とひじきの サラダ	くだもの	小女子ご飯<豆腐と野菜煮> くだもの 豚汁 牛乳	小女子ご飯 くだもの 豚汁 牛乳	733kcal 515kcal
27	水	春巻き丼	わかめスープ	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 スープ 牛乳	☆誕生会ケーキ くだもの スープ 牛乳	728kcal 536kcal

### 旬の食材

## りんご 🍏

皮に近い部分に多く含まれるりんごポリフェノールには、強い抗酸化作用があり生活習慣病予防、コレステロール値を下げて血流の改善、アレルギーの抑制、美白効果があります。

水溶性食物繊維のペクチンは、善玉菌を増やし腸内環境を整えるので便秘に効果的です。皮つきりんごを細かく切り、ヨーグルトと一緒に食べるとヨーグルトの乳酸菌との相乗効果で整腸作用、美肌効果が期待できます。

りんごのポリフェノールやペクチンはリンゴの皮の部分に多く含まれているので安心なりんごを皮をむかずに食べるのが、栄養を摂取する上で一番効果的な食べ方です。

りんごはエチレンガスを多量に発生させるので、同じ袋に他の果実も一緒に入れておくと、早く熟成させます。例外的に、じゃがいもの発芽は遅らせる効果があります。

🍏 保育園で出てくるりんご 🍏

つがる: ゴールデンデリシャスと紅玉を掛け合わせた甘みの強い品種  
シナノスイート: ふじとつがるを掛け合わせた品種。糖度は高いがほのかな酸味も  
王林: ゴールデンデリシャスと印度の掛け合わせ。香りが高く酸味は少なめ  
ぐんま名月: あかぎとふじの掛け合わせ。酸味が少なく甘くてジューシー。蜜が入りやすい  
ふじ: 果実は大きめで甘みが強く果汁もたっぷり。肉質はやや硬め。

🍏 りんごの表面が少し油っぽくぬるぬるしていたりべとつくようなものがありますが、これはワックスや薬剤ではなく、りんごが熟してくるとりんごそのものから出てくる成分によるものです。りんごの中の水分を外に逃がさないようにする働きがあります。自然なワックスがついているので、布で磨くとピッカピカになります。

~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・レンコン・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>

7日(木) 芋ほり遠足 … どんぐりさんはおにぎりとお椀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・まつぼっくりは食事あります。)

14日(木) 収穫感謝祭 … お芋パーティー(地域の皆さんと一緒に)

27日(水) 誕生会 … モンブランでお祝いします。

28日(木) こりすキッチン … オーナメントクッキー作りをします。  
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・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。

- ★ 鶏卵そのもの
- ☆ 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・梨・柿・みかん 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)		1300 kcal (950kcal)	645kcal (472kcal)	655 kcal (478kcal)
たんぱく質(g)		51g (37g)	22g (17g)	29g (20g)
脂質(g)		35g (26g)	20g (15g)	15g (11g)

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。