


くるみの部屋	9月	予定献立表	午前食 10:00より			午後食 2:00より		
			12ヶ月頃～			12ヶ月頃～		
			日	曜日	メニュー	日	曜日	メニュー
1	火	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	わかめ雑炊 かぼちやの そぼろあんかけ	(人参・玉ねぎ) オクラのお浸し	くだもの	
15	火	軟飯 魚のみそ焼き	みそ汁 (さつまいも・青菜) かぼちやの煮物	くだもの	蒸しパン 肉じゃが	根菜スープ 青菜ののり和え	くだもの	
2	水	軟飯 鶏団子	みそ汁 (かぼちや・おくら) コロコロサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル・ 人参ソース	トマトスープ 粉ふき芋	くだもの	
3	木	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (えのき・人参) 青菜のナムル	くだもの	中華うどん 魚と野菜煮	(青菜・わかめ) さつまいもの甘煮	くだもの	
4	金	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (冬瓜・あおさ) かぼちやの天ぷら	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	スープ きゃべつの おかか和え	くだもの	
5	土	洋風うどん じゃが芋のそぼろ煮	(玉ねぎ・トマト) わかめの やわらか煮	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜と麩のお浸し	くだもの	
7	月	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (きゃべつ・麩) さつまいもの甘煮	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	スープ カボチャサラダ	くだもの	
8	火	ゆかりご飯 魚の野菜の煮物	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) 青菜のソテー	くだもの	けんちん雑炊 きゃべつのそぼろ煮	(大根・人参) じゃが芋のきんぴら	くだもの	
9	水	パン 揚げ団子	トマトスープ じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (きゃべつ・麩) 二色お浸し	くだもの	
10	木	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (豆腐・なめこ) オクラと人参の おかか和え	くだもの	ちゃんぽんうどん 冬瓜のそぼろ煮	(キャベツ・人参) さつまいも煮	くだもの	
11	金	軟飯 鶏の松風焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 青菜ののり和え	くだもの	パン 魚のムニエル グリーンソース	わかめスープ トマト煮	くだもの	
12	土	夕焼け雑炊 マーボナス	(人参・玉ねぎ) きゃべつのお浸し	くだもの	パンケーキ 鮭と野菜の煮物	スープ 青菜のお浸し	くだもの	
14	月	軟飯 ハンバーグ きのこあんかけ	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) 里芋サラダ	くだもの	鮭雑炊 豆腐のしらすあんかけ	(玉ねぎ・人参) オクラのお浸し	くだもの	
23	水	パン グラタン	きゃべつスープ トマトサラダ	くだもの	わかめうどん 白身魚の ハンバーグ	(人参・玉ねぎ) グリーンマッシュ	くだもの	

旬の食材  
さつまいも・里芋・かぼちや  
ナス・トマト・オクラ・冬瓜  
モロヘイヤ・きのこ類  
りんご・梨・柿・ぶどう

旬の食材 梨  
程よい甘みとみずみずしい味わいシャキシャキした食感のなしは、食欲が落ちる暑い時期にも水分とエネルギーを補ってくれます。たっぷり含まれる果糖やりんご酸、クエン酸には疲労回復効果があります。また、シャリシャリ感のもとになるリゲニンとペントザンには、難消化性の食物繊維で、便通を改善する効果があります。



お部屋別に食事の  
写真展示をしています。

月曜日 くるみ  
火曜日 なつめ  
水曜日 まつぼっくり  
木・金曜日 どんぐり  
量は個々に配慮しています



2020年9月1日  
りすのき保育園

☆ 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。

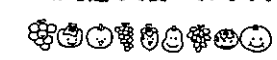
日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			旬の食材	きのこ類
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	カロリー kcal		
1	火	1・2才 ご飯 3~5才マジック ライス	1・2才 みそ汁 3~5才災害食 みそ汁	魚の照り焼き 青菜と人参ののり和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ★●災害食パン くまのそぼろあんかけ スープ	どんぐり(3~5才児) ★●災害食パン	590kcal 441kcal	旬の食材	きのこ類
15	火	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	▲魚のネギ味噌焼き 高野豆腐の唐揚げ かぼちゃといんげんの煮物	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ★●ウインナーとチーズの蒸しパン くまのそぼろあんかけ きのこスープ	どんぐり(3~5才児) ★●ウインナーとチーズの蒸しパン	726kcal 559kcal	旬の食材	きのこ類
2 16	水	七分つきご飯	みそ汁 (きやべつ・しめじ)	鶏の パーベキューソース ＜鶏ハンバーグ＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ▲ツナサンド＜魚のムニエル人参ソース＞	どんぐり(3~5才児) ▲ツナサンド	705kcal 530kcal	旬の食材	きのこ類
3 17	木	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参)	マーボー豆腐 青菜と切り干し大根の じゃこ和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 大学芋＜魚と野菜煮＞	どんぐり(3~5才児) 大学芋	658kcal 470kcal	旬の食材	きのこ類
4 18	金	モロヘイヤ納豆 ご飯	みそ汁 (冬瓜・あおさ)	魚の塩こうじ焼き かぼちゃの天ぷら トマト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 4日★●りんごケーキ18日★●アニマルパン ＜野菜入りハンバーグ＞	どんぐり(3~5才児) 4日★●りんごケーキ 18日★●からすのパンやさんのパン	649kcal 483kcal	旬の食材	きのこ類
5 19	土	カレーうどん		ポテトサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) おにぎり＜煮魚＞	どんぐり(3~5才児) おにぎり	530kcal 403kcal	旬の食材	きのこ類
7 28	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・オクラ)	豚のカレー焼き ＜カレー風味ハンバーグ＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ●さつま芋ドーナツ＜魚の野菜あんかけ＞	どんぐり(3~5才児) ●さつま芋ドーナツ	641kcal 463kcal	旬の食材	きのこ類
8 29	火	ゆかりごはん	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	▲魚のカラフル焼き ●青菜としめじとコーンの ソテー	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ★●りんごクッキー＜キャベツのそぼろ煮＞	どんぐり(3~5才児) ★●りんごクッキー	680kcal 531kcal	旬の食材	きのこ類
9 30	水	★練りこみパン	●ミルク ミネストローネ	★チキンナゲット ＜揚げ団子＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ひじきご飯＜豆腐のあんかけ＞	どんぐり(3~5才児) ひじきご飯	678kcal 503kcal	旬の食材	きのこ類
10 24	木	黒米ご飯	みそしる (豆腐・なめこ)	10日秋刀魚の塩焼き 24日秋刀魚のごま焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ちゃんぽんうどん	どんぐり(3~5才児) ちゃんぽんうどん	651kcal 497kcal	旬の食材	きのこ類
11 25	金	さつま芋ご飯	すまし汁 (麩・えのき・わかめ)	★鶏の松風焼き ★きのこの天ぷら 青菜ののり和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ★●メロンパン ＜魚のムニエルグリーンソース＞	どんぐり(3~5才児) ★●メロンパン	720kcal 538kcal	旬の食材	きのこ類
12 26	土	ハヤシライス	スープ	きやべつとミカンの フレンチサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 豆乳パンケーキ＜鮭と野菜煮＞	どんぐり(3~5才児) 豆乳パンケーキ	660kcal 489kcal	旬の食材	きのこ類
14	月	七分つきご飯	みそしる (モロヘイヤ・麩)	★ハンバーグの きのこあんかけ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 蒸かし芋・スープ＜豆腐のしらすあんかけ＞	どんぐり(3~5才児) 蒸かし芋	594kcal 426kcal	旬の食材	きのこ類
23 ★	水	食パン	3匹のくまの きやべつスープ	●かぼちゃグラタン トマト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ★●誕生会ケーキ ＜白身魚のハンバーグ＞	どんぐり(3~5才児) ★●誕生会ケーキ	694kcal 467kcal	旬の食材	きのこ類

＜今月の主な食事予定＞  
 1日(火) 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】  
 お昼にマジックライス(青菜ごはん)とみそ汁、おやつにパンの災害食を食べます。  
 18日(金) こりすキッチン … からすのパンやさんのパン作りをします。  
 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。  
 23日(水) 誕生会 … りんご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  
 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  
 ● 牛乳・乳製品

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。  


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 (1050kcal)	652kcal (486kcal)	648kcal (564kcal)
たんぱく質(g)	51g (42g)	23g (18g)	28g (24g)
脂質(g)	35g (29g)	20g (15g)	15g (14g)

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・おやつ時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。
- 📦 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。