

くるみの部屋 10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	メニュー	メニュー	メニュー
1 15 29	木	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (豆腐・なめこ) じゃが芋のきんぴら	くだもの	みそ煮込みうどん (さつまい芋・青菜)	くだもの
2 16 30	金	軟飯 鶏と大豆の炒め物	みそ汁 (えのき・あおさ) かぶのサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース	くだもの
3 17 31	土	みそ雑炊 肉じゃが	(かぼちゃ・青菜) キャベツサラダ	くだもの	マカロニきな粉 鮭と野菜の煮物	くだもの
5 19	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (きやべつ・しめじ) ほうれん草のお浸し	くだもの	パン 焼き魚の 野菜あんかけ	くだもの
6 20	火	軟飯 魚の天ぷら	すまし汁 (かぶ・わかめ) 青菜とえのきの のり和え	くだもの	蒸かし芋 豆腐の そぼろあんかけ	くだもの
7 21	水	パン 揚げ団子	スープ じゃが芋サラダ	くだもの	おにぎり 魚のおろし煮	くだもの
8 22	木	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) さつまい芋と青菜の ごま和え	くだもの	洋風うどん ハンバーグ	くだもの
9 23	金	軟飯 手作りがんも	みそ汁 (なめこ・わかめ) 煮豆	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	くだもの
10 24	土	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ	わかめスープ ナムル	くだもの	豆乳蒸しパン 魚のあんかけ	くだもの
12 26	月	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (さつまい芋・青菜) 青菜のナムル	くだもの	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	くだもの
13 27	火	軟飯 魚の竜田揚げ	みそ汁 (きやべつ・しめじ) 大根のサラダ	くだもの	けんちんうどん 肉団子	くだもの
14	水	納豆ご飯 マーボ豆腐	すまし汁 (麩・えのき) さつまい芋の甘煮	くだもの	パン 白身魚の ハンバーグ	くだもの
28 ☆	水	パン コロケ	トマトスープ きやべつのサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 ミートローフ	くだもの

旬の食材  
秋刀魚・鮭  
さつまい芋・里芋・かぶ  
きのこ類  
りんご・梨・柿

旬の食材 さつまい芋 🍠  
ビタミンCを豊富に含み、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。さつまい芋のビタミンはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。生のさつまい芋を切ると断面から出てくる白い液体がヤラピンという成分で、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。

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  
どうぞご覧ください。



2020年  
10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 さつまいも
		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 29	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	魚のきのこあんかけ 青のりポテトビーンズ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	629kcal 459kcal	<p>ビタミンCを豊富に含み、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。さつまいものビタミンはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。生のさつまいもを切ると断面から出てくる白い液体がヤラピンという成分で、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。</p> <p>【しっとり系】</p> <p>シルクスweet: 中がクリーム色。収穫してすぐは、加熱するとホクホク系のお芋ですが、貯蔵することでねっとり系の甘いお芋へと変わります。十分に貯蔵されたものは、水分が多く絹のようにしっとり滑らかな舌触りに。</p> <p>【ほくほく系】</p> <p>鳴門金時: 外皮は全体にムラのない美しい紅色をしており、中はクリーム色。加熱をすると果肉が黄色くなり、ホクホクした食感で、上品な甘さです。紅あずま: 果肉の色が黄色く粉質で、繊維質が少なく、蒸したり焼くとホクホクとした食感。水分が少なめの品種なので、飲み物と一緒に食べましょう。</p> <p>【ねっとり系】</p> <p>安納芋: 一般的なさつまいもとは違い、皮は茶色がかったり、中はオレンジ色。スプーンで食べられるほどのクリーミーな口当たりや、濃厚な甘みの特徴です。</p> <p>紅はるか: 比較的新しい品種で、名前の由来は、同じねっとり系に分類される安納芋よりも“はるかに甘い”ということから名前がつけただけであり、焼き芋にすると、非常に甘くておいしいです。その上、水分もしっかりあるので、のどに詰まりにくい滑らかな口当たりです。</p> <p>~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</p>
2 16 30	金	七分つきご飯	みそ汁 (えのき・あおさ)	鶏と大豆の炒め物 ▲かぶと柿のサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	727kcal 545kcal	
3 17 31	土	カレーライス	スープ	きゃべつとりんごのフレンチサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	695kcal 520kcal	
5 19	月	七分つきご飯	みそ汁 (きゃべつ・しめじ)	豚の香味焼き ＜香味ハンバーグ＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	655kcal 484kcal	
6 20	火	鯖そぼろ丼	すまし汁 (かぶ・わかめ)	★大豆とさつまいもの天ぷら 青菜とえのきののり和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	670kcal 495kcal	
7 21	水	●バターパン	きのこ青菜のスープ	●タンダーリーチキン ＜肉団子＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	649kcal 474kcal	
8 22	木	栗ご飯	八杯汁 (豆腐・しいたけ・のり)	魚の西京焼き 根菜のごまみそ炒め	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	695kcal 524kcal	
9 23	金	七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・わかめ)	★手作りがんも 煮豆 しらすとチンゲン菜のさつと煮	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	711kcal 517kcal	
10 24	土	マーボ丼	中華スープ	ナムル	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	692kcal 503kcal	
12 26	月	七分つきご飯	みそ汁 (しめじ・さつまいも)	肉じゃが 青菜と切り干し大根のナムル	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	663kcal 501kcal	
13 27	火	13日七分つきご飯 27日玄米ご飯	みそ汁 (里芋・ねぎ・わかめ)	魚の竜田揚げ ▲大根とホタテの貝柱のサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	712kcal 523kcal	
14	水	納豆ご飯	すまし汁 (鮭・あおさ・えのき)	家常豆腐 さつまいも煮	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	654kcal 491kcal	
28 ★	水	★●バターロール	トマトスープ	★オムレツキッシュ ▲きゃべつときゅうりとりんごのサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	600kcal 463kcal	

<今月の主な食事予定>

- 1日(木) 十五夜 … 乳児はお月見かぼちゃボーロ、幼児はお月見団子を食べます。
- 21日(水) 遠足 … どんぐりの部屋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。)
- 28日(水) 誕生会 … アップルスイートポテトでお祝いします。
- 29日(木) 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。

- 🍵 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。
- 🍵 日中は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。

※ < >は1才児移行食です。  
なつめ(1才児)は七分つきご飯・玄米ご飯の時は、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
- 牛乳・乳製品

🍷 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。

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)	678kcal	622 kcal
たんぱく質(g)	51g	(37g)	24g	27g
脂質(g)	35g	(26g)	21g	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。