

2020年11月	くるみの部屋 11月 予定献立表	午前食 10:00より						午後食 2:00より					
		12ヶ月頃～			18ヶ月頃～			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
		メニュー	具材	備考	メニュー	具材	備考	メニュー	具材	備考	メニュー	具材	備考
2	月	軟飯 和風ハンバーグ	みそ汁 (大根・しめじ) じゃが芋の揚げ煮	くだもの	軟飯 和風ハンバーグ	みそ汁 (大根・しめじ) じゃが芋の揚げ煮	くだもの	蒸しパン 鮭の煮物	スープ ブロッコリーのお浸し	くだもの	蒸しパン 鮭の煮物	スープ	くだもの
17	火	軟飯 魚の味噌煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぶのおかか和え	くだもの	軟飯 魚の味噌煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぶのおかか和え	くだもの	豆乳うどん 肉団子	(白菜・人参) 青菜ののり和え	くだもの	豆乳うどん 肉団子	(白菜・人参)	くだもの
4	水	パン 肉団子	豆乳スープ かぼちゃサラダ	くだもの	パン 肉団子	豆乳スープ かぼちゃサラダ	くだもの	軟飯 豆腐のあんかけ	豚汁 二色お浸し	くだもの	豆乳うどん 豆腐のあんかけ	(白菜・人参)	くだもの
18	水	軟飯 鮭の塩焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) じゃが芋のきんぴら	くだもの	軟飯 鮭の塩焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) じゃが芋のきんぴら	くだもの	パン 野菜入りハンバーグ	ポテトスープ キャベツサラダ	くだもの	パン 野菜入りハンバーグ	ポテトスープ	くだもの
5	木	軟飯 鶏団子	すまし汁 (麩・青菜) 人参サラダ	くだもの	軟飯 鶏団子	すまし汁 (麩・青菜) 人参サラダ	くだもの	わかめうどん 鮭と野菜煮	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	くだもの	わかめうどん 鮭と野菜煮	(人参・玉ねぎ)	くだもの
6	金	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (なめこ・大根) さつまい芋の天ぷら	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (なめこ・大根) さつまい芋の天ぷら	くだもの	蒸しパン 魚のムニエル 人参ソース	きゃべつスープ さつまい芋の甘煮	くだもの	蒸しパン 魚のムニエル 人参ソース	きゃべつスープ	くだもの
7	土	みそ雑炊 じゃが芋のそぼろ煮	(豆腐・わかめ) 野菜のナムル	くだもの	みそ雑炊 じゃが芋のそぼろ煮	(豆腐・わかめ) 野菜のナムル	くだもの	パンケーキ 魚の煮物	スープ ブロッコリーサラダ	くだもの	パンケーキ 魚の煮物	スープ	くだもの
9	月	軟飯 豆腐そぼろあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 二色お浸し	くだもの	軟飯 豆腐そぼろあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 二色お浸し	くだもの	パン 鮭のハンバーグ	スープ かぼちゃのサラダ	くだもの	パン 鮭のハンバーグ	スープ	くだもの
10	火	わかめ雑炊 魚のもみじ焼き	(かぶ・わかめ) さつまい芋煮	くだもの	わかめ雑炊 魚のもみじ焼き	(かぶ・わかめ) さつまい芋煮	くだもの	お好み焼き かぼちゃのそぼろ煮	わかめスープ 青菜のごま和え	くだもの	お好み焼き かぼちゃのそぼろ煮	わかめスープ	くだもの
11	水	納豆ご飯 鶏団子	みそ汁 (麩・あおさ) ほうれん草とさつまい芋 のごま和え	くだもの	納豆ご飯 鶏団子	みそ汁 (麩・あおさ) ほうれん草とさつまい芋 のごま和え	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	トマトスープ 粉ふき芋	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	トマトスープ	くだもの
12	木	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (さつまい芋・玉ねぎ) 大根と人参の きんぴら	くだもの	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (さつまい芋・玉ねぎ) 大根と人参の きんぴら	くだもの	パンケーキ 魚の照り焼き	きのこ青菜の スープ ブロッコリーのお浸し	くだもの	パンケーキ 魚の照り焼き	きのこ青菜の スープ	くだもの
13	金	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (きゃべつ・えのき) 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (きゃべつ・えのき) 青菜のお浸し	くだもの	夕焼け雑炊 しらすじゃが	(人参・玉ねぎ) わかめと麩の やわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 しらすじゃが	(人参・玉ねぎ)	くだもの
14	土	洋風うどん きゃべつのお浸し	(トマト・玉ねぎ) じゃがいもサラダ	くだもの	洋風うどん きゃべつのお浸し	(トマト・玉ねぎ) じゃがいもサラダ	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁 二色お浸し	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁	くだもの
25	水	わかめ雑炊 ハンバーグ	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーとカリフラ ワーのごま和え	くだもの	わかめ雑炊 ハンバーグ	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーとカリフラ ワーのごま和え	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	かぼちゃスープ 粉ふき芋	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	かぼちゃスープ	くだもの

旬の食材
新米・鮭・鯖・さわら
さつまい芋・里芋・じゃが芋
白菜・ブロッコリー・カリフラワー
かぶ・大根・人参
えのき・まいたけ・しめじ
柿・りんご・みかん

りんご

りんごに含まれる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。さらに、りんごは加熱調理(100℃以上)すると食物繊維であるペクチンが6～9倍に増えるといわれ、焼きりんご、煮りんご、りんごコンポート、やジャムなど皮つきで加熱調理することで、栄養成分をたくさん取り入れることができます。

りんごはエチレンガスを多量に発散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。例外的にじゃが芋の発芽は遅らせる効果があります。

お部屋別に食事の展示をしています。

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11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 おいしい くだもの
		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	麦ごはん	みそ汁 (しめじ・大根)	☆和風ハンバーグ	里芋の揚げ煮	☆●りんごとチーズの蒸しパン ＜鮭の煮物＞ ★かき卵スープ ●牛乳	☆●りんごとチーズの蒸しパン ＜だもの＞ ★かき卵スープ ●牛乳	639kcal 494kcal	<p>柿に含まれるビタミンCは、みかんやいよかんなど、柑橘類の約2倍。ピーマンとほぼ同量含まれるカロテンとの相乗効果で肌荒れを防ぎ、風邪に負けない身体を作ります。渋み成分のタンニンには血圧上昇を抑える効果がある一方で鉄分の吸収を妨げるので貧血気味の人は食べ過ぎないようにしましょう。</p> <p>りんご</p> <p>「一日一個のりんごは医者を選ばせる」というイギリスのことわざがあるほど、りんごにはたくさんの効用があります。</p> <p>肉や卵などコレステロールの比較的多い食事をとった時、りんごと一緒に食べるとりんご繊維が余分なコレステロールを血液に入る前に体の外へと運び出してくれます。</p> <p>りんごに多く入っているカリウム、りんごの繊維に含まれるペクチンには、ナトリウム(塩分)を体外に排出する作用があり、この働きが血圧の上昇を防いでくれます。</p> <p>りんごの繊維が腸内にある善玉菌を増やし、悪玉菌をへらして、便通を良くしてくれます。また、便秘が改善されると頭痛、肩こりなども改善されるといわれています。</p> <p>すりおろしたりんごは胃腸に優しく作用し、下痢や便秘にも有効です。</p> <p>りんごにはビタミンCが含まれているので、鉄分の吸収を高めてくれます。</p> <p>また、りんごの中にりんご酸をはじめとする有機酸が含まれているので、貧血の予防に効果があります。</p> <p>りんごを丸かじりすると、歯肉が丈夫になり、噛むことで唾液の分泌もよくなり、虫歯や歯肉炎などの予防効果が期待できます。</p> <p>りんごは加熱調理(100℃以上)すると食物繊維であるペクチンが6~9倍に増えるといわれ、焼きりんご、煮りんご、りんごコンポートやジャムなど、皮つきで加熱調理することで、栄養成分をたくさん取り入れることができます。</p> <p>~旬の食材~</p> <p>新米・鮭・鯖・鯖・里芋・さつまいも・山芋・じゃが芋 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・長ネギ・春菊・チンゲン菜・白菜 しいたけ・なめこ・えのきエリンギ・まいたけ・しめじ 柿・りんご・みかん</p>
17	火	栗ごはん	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の味噌煮	▲かぶとホタテのおかか マヨネーズ和え	さつまいもとりんごのパイ ＜肉団子＞ 白菜とベーコンのスープ ●牛乳	さつまいもとりんごのパイ ＜だもの＞ 白菜とベーコンのスープ ●牛乳	605kcal 446kcal	
4	水	●バターパン	鮭とじゃがいもの 豆乳スープ	●ウインナーソーテ ＜肉団子＞	▲きやべつとりんごの サラダ	小女子ご飯＜豆腐のあんかけ＞ 豚汁 ●牛乳	小女子ご飯 豚汁	699kcal 495kcal	
18	水	黒米ごはん	みそ汁 (にら・豆腐)	鮭の塩焼き	きんぴら	きな粉揚げパン ＜野菜入りハンバーグ＞ ポテトスープ ●牛乳	きな粉揚げパン ポテトスープ ●牛乳	649kcal 475kcal	
5 19	木	七分つきご飯	すまし汁 (☆はんぺん・青菜)	鶏のネギ味噌焼き ＜鶏ハンバーグ＞	人参サラダ かぼちゃの甘煮	カレーうどん ＜鮭と野菜煮＞ ●牛乳	カレーうどん ＜だもの＞ ●牛乳	631kcal 452kcal	
6 20	金	ぼっかけごはん	みそ汁 (なめこ・大根)	さつまいもの天ぷら	えのきとほうれん草の 中華和え	●☆りんごクッキー ＜魚のムニエル人参ソース＞ 3匹のくまのきやべつスープ ●牛乳	6日●☆りんごクッキー 20日●☆いろいろなおクッキー 3匹のくまのきやべつスープ 牛乳	650kcal 506kcal	
7 21	土	豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	ナムル		豆乳パンケーキジャム添え＜魚の煮物＞ にぎやかスープ ●牛乳	豆乳パンケーキジャム添え にぎやかスープ ●牛乳	667kcal 490kcal	
9 30	月	ゆかりごはん	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	★高野豆腐の卵とじ	あおさときのこの天ぷら	●スイートポテト ＜鮭のハンバーグ＞ スープ ●牛乳	●スイートポテト ＜だもの＞ スープ ●牛乳	642kcal 477kcal	
10 24	火	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	▲魚のもみじ焼き	さつまいも煮 ごぼうのから揚げ	☆お好み焼き ＜かぼちゃのそぼろあんかけ＞ 中華スープ ●牛乳	☆お好み焼き ＜だもの＞ 中華スープ ●牛乳	656kcal 463kcal	
11	水	納豆ご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	☆鶏のから揚げ ＜鶏団子＞ りんごソース	ほうれん草とさつまいも のごま和え	●☆フレンチトースト ＜魚の野菜あんかけ＞ トマトスープ ●牛乳	●☆フレンチトースト ＜だもの＞ トマトスープ ●牛乳	664kcal 388kcal	
12 26	木	七分つきご飯	みそ汁 (さつまいも・小ねぎ)	肉豆腐	大豆のぎすけ煮	ウインナードーナツ＜魚の照り焼き＞ きのこ青菜のスープ ●牛乳	ウインナードーナツ きのこ青菜のスープ ●牛乳	699kcal 556kcal	
13 27	金	七分つきご飯	みそ汁 (きやべつ・えのき)	☆ヒレカツ ＜メンチカツ＞	小松菜の生姜和え	鯖みそ雑炊＜しらすじゃが＞ ●牛乳	鯖みそ雑炊 すまし汁	671kcal 493kcal	
14 28	土	スパゲティ ミートソース	スープ	サラダ		おにぎり煮魚 みそ汁 ●牛乳	おにぎり みそ汁	589kcal 421kcal	
25 ☆	水	餃子丼	中華スープ	▲根菜サラダ		☆●誕生会クロワッサンサンド スープ＜鮭の野菜あんかけ＞ ●牛乳	☆●誕生会クロワッサンサンド スープ ●牛乳	740kcal 588kcal	

<今月の主な食事予定>

12日(木) 収穫感謝祭 … お芋パーティー(どんぐり・地域の皆さんと一緒に)
18日(水) 鮭の話 …しいのみ・かしのみ 鮭を丸一尾さばくのをみます。
25日(水) 誕生会 …クロワッサンサンドでお祝いをします。
30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。

※ < > 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
● 牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつ
の量は幼児一人分、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・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)		1350 kcal (990kcal)	655kcal (483kcal)	695kcal (507kcal)
たんぱく質(g)		54g (40g)	23g (17g)	31g (23g)
脂質(g)		37g (28g)	19g (14g)	18g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかり食べてください。

