

くるみの部屋 10月 予定献立表

2013年

10月1日 りすのき保育園

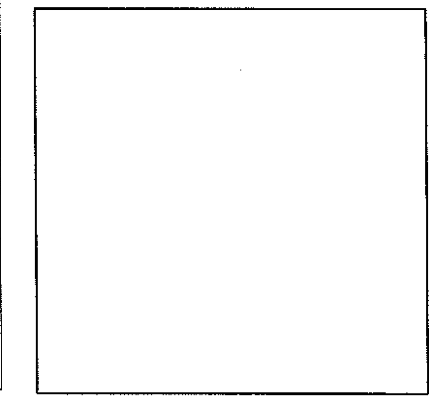
午 前 食 10:00より

午 後 食 2:00より

		7ヶ月～8ヶ月頃			9～11ヶ月頃			12ヶ月頃～			7ヶ月～8ヶ月頃			9～11ヶ月頃			12ヶ月頃～		
1 22	火	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) 人参サラダ	くだもの	硬かゆ ハンバーグ 人参サラダ	みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	軟飯 ハンバーグ 人参サラダ	みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) かぶのしらす あんかけ	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) かぶのしらす あんかけ	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) かぶのしらす あんかけ	みそ汁 (大根・人参)	くだもの
2 16	水	パンがゆ (スープ) じゃが芋の そぼろあんかけ	トマトスープ きやべつ サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) じゃが芋の そぼろあんかけ	トマトスープ きやべつとりん このサラダ	くだもの	パン じゃが芋の そぼろあんかけ	トマトスープ きやべつとりん このサラダ	くだもの	おかゆ 豆腐の あんかけ	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	硬かゆ 豆腐の あんかけ	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	軟飯 豆腐の あんかけ	みそ汁 (大根・人参)	くだもの
3 17 31	木	おかゆ 大豆と鶏肉の トマト煮	みそ汁 (キャベツ・えのき) 大根サラダ	くだもの	硬かゆ 大豆と鶏肉の トマト煮	みそ汁 (キャベツ・えのき) 大根サラダ	くだもの	軟飯 大豆と鶏肉の トマト煮	みそ汁 (キャベツ・えのき) 大根サラダ	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 白身ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・えのき) キャベツの ごま和え	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 白身ハンバーグ キャベツの ごま和え	みそ汁 (キャベツ・えのき) キャベツの ごま和え	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 白身ハンバーグ キャベツの ごま和え	みそ汁 (キャベツ・えのき) キャベツの ごま和え	くだもの
4 18	金	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (かぶ・青菜) わかめの やわらか煮	くだもの	硬かゆ 魚の西京焼き わかめの やわらか煮	すまし汁 (かぶ・青菜) わかめの やわらか煮	くだもの	軟飯 魚の西京焼き わかめの やわらか煮	すまし汁 (かぶ・青菜) わかめの やわらか煮	くだもの	パンがゆ (スープ) かぼちゃのそぼろ あんかけ	キャベツ スープ トマト煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) かぼちゃのそぼろ あんかけ	キャベツ スープ トマト煮	くだもの	パン かぼちゃのそぼろ あんかけ	キャベツ スープ トマト煮	くだもの
5 19	土	おかゆ マーボ豆腐 すり流し	すまし汁 (麩・あおさ) ココロ サラダ	くだもの	硬かゆ マーボ豆腐 ココロ サラダ	すまし汁 (麩・あおさ) ココロ サラダ	くだもの	軟飯 マーボ豆腐 ココロ サラダ	すまし汁 (麩・あおさ) ココロ サラダ	くだもの	わかめうどん (人参・玉ねぎ) しらすじゃが	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	わかめうどん (人参・玉ねぎ) しらすじゃが	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	わかめうどん (人参・玉ねぎ) しらすじゃが	みそ汁 (大根・人参)	くだもの
7 21	月	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (豆腐・青菜) わかめと麩の やわらか煮	くだもの	硬かゆ かき揚げの やわらか煮	みそ汁 (豆腐・青菜) わかめと麩の やわらか煮	くだもの	軟飯 かき揚げの やわらか煮	みそ汁 (豆腐・青菜) わかめと麩の やわらか煮	くだもの	味噌雑炊 (玉ねぎ・さつまいも) 魚のごま焼き すり流し	みそ汁 (豆腐・青菜) じゃが芋 マッシュ	くだもの	味噌雑炊 (玉ねぎ・さつまいも) 魚のごま焼き じゃが芋 マッシュ	みそ汁 (豆腐・青菜) じゃが芋 マッシュ	くだもの	味噌雑炊 (玉ねぎ・さつまいも) 魚のごま焼き じゃが芋 マッシュ	みそ汁 (豆腐・青菜) じゃが芋 マッシュ	くだもの
8 29	火	おかゆ 里芋のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・麩) 青菜の のり和え	くだもの	硬かゆ 里芋のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・麩) 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 里芋のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・麩) 青菜の のり和え	くだもの	マーボうどん (玉ねぎ・人参) 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	マーボうどん (玉ねぎ・人参) 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・人参)	くだもの	マーボうどん (玉ねぎ・人参) 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・人参)	くだもの
9 30	水	おかゆ 肉団子の すり流し	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) キャベツの お浸し	くだもの	硬かゆ 肉団子 キャベツの お浸し	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) キャベツの お浸し	くだもの	軟飯 肉団子 キャベツの お浸し	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) キャベツの お浸し	くだもの	パンがゆ (スープ) 鮭ハンバーグ すり流し	コーンスープ 青菜・人参の お浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ 青菜・人参の お浸し	コーンスープ 青菜・人参の お浸し	くだもの	パン 鮭ハンバーグ 青菜・人参の お浸し	コーンスープ 青菜・人参の お浸し	くだもの
10 24	木	おかゆ 魚の照り焼き すり流し	みそ汁 (大根・なめこ) 青菜とさつまいも のごま和え	くだもの	硬かゆ 魚の照り焼き 青菜とさつまいも のごま和え	みそ汁 (大根・なめこ) 青菜とさつまいも のごま和え	くだもの	軟飯 魚の照り焼き 青菜とさつまいも のごま和え	みそ汁 (大根・なめこ) 青菜とさつまいも のごま和え	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 豆腐の野菜 あんかけ	みそ汁 (大根・人参) じゃが芋の みそ煮	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 豆腐の野菜 あんかけ	みそ汁 (大根・人参) じゃが芋の みそ煮	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 豆腐の野菜 あんかけ	みそ汁 (大根・人参) じゃが芋の みそ煮	くだもの
11 25	金	おかゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) 青菜の やわらか煮	くだもの	硬かゆ 和風ハンバーグ 青菜の やわらか煮	みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) 青菜の やわらか煮	くだもの	軟飯 和風ハンバーグ 青菜の やわらか煮	みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) 青菜の やわらか煮	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚の西京焼き すり流し	人参と大根 のスープ かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の西京焼き かぼちゃ煮	人参と大根 のスープ かぼちゃ煮	くだもの	パン 魚の西京焼き かぼちゃ煮	人参と大根 のスープ かぼちゃ煮	くだもの
12 26	土	洋風うどん キャベツの重ね煮 すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・人参) かぼちゃの ミルク煮	くだもの	洋風うどん キャベツの重ね煮 かぼちゃの ミルク煮	みそ汁 (玉ねぎ・人参) かぼちゃの ミルク煮	くだもの	洋風うどん キャベツの重ね煮 かぼちゃの ミルク煮	みそ汁 (玉ねぎ・人参) かぼちゃの ミルク煮	くだもの	おかゆ 煮魚のすり流し	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) 里芋・人参の ごま和え	くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) 里芋・人参の ごま和え	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) 里芋・人参の ごま和え	くだもの
15 28	月	おかゆ 魚の塩焼き すり流し	すまし汁 (豆腐・のり) 里芋サラダ	くだもの	硬かゆ 魚の塩焼き 里芋サラダ	すまし汁 (豆腐・のり) 里芋サラダ	くだもの	軟飯 魚の塩焼き 里芋サラダ	すまし汁 (豆腐・のり) 里芋サラダ	くだもの	さつまいもうどん (玉ねぎ・青菜) 肉団子 すり流し	みそ汁 (豆腐・のり) わかめの やわらか煮	くだもの	さつまいもうどん (玉ねぎ・青菜) 肉団子 わかめの やわらか煮	みそ汁 (豆腐・のり) わかめの やわらか煮	くだもの	さつまいもうどん (玉ねぎ・青菜) 肉団子 わかめの やわらか煮	みそ汁 (豆腐・のり) わかめの やわらか煮	くだもの
23	水	おかゆ トマト肉じゃが すり流し	キャベツ スープ ゆで ブロッコリー	くだもの	硬かゆ トマト肉じゃが ゆで ブロッコリー	キャベツ スープ ゆで ブロッコリー	くだもの	軟飯 トマト肉じゃが ゆで ブロッコリー	キャベツ スープ ゆで ブロッコリー	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	わかめスー プ グリーン マッシュ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	わかめスー プ グリーン マッシュ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	わかめスー プ グリーン マッシュ	くだもの

旬の食材  
さつまいも・里芋・青梗菜  
かぶ・しいたけ・なめこ・しめじ  
まいたけ・栗・梨・柿・ぶどう  
りんご・新米

りんご  
ビタミン、ミネラル類、食物繊維もたっぷり含ま  
れています。  
『一日一個のりんごは医者を選ばせる』とい  
うことわざがあるほど、栄養価の高い果物です。  
下痢にも便秘にも効果があります。  
  
りんごのエチレンガス  
りんごはエチレンガスを多量に発生させるので  
同じ袋に他の果実を入れておくと早く、熟成さ  
せます。例外的にじゃが芋には発芽を遅らせる  
効果があります。



☆ 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。

10月 食事献立表

りすのき保育園

2013年10月 1日

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)			旬の食材 きのこと
			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 22	火	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	ご飯	みそ汁 (厚揚げ・しめじ)	豚の生姜焼き 人参サラダ くだもの	豆腐ドーナツくかぶのしらすあんかけ> レタススープ くだもの	豆腐ドーナツ レタススープ くだもの	632kcal 536kcal	しいたけ 低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富です。生のはすぐ鮮度が落ちるので、当日使わないときは適当な大きさに切って冷凍を。冷凍すると生のものよりうまみ成分が出やすくなりおいしくなると言われています。 なめこ なめこのヌルヌルはムチンという成分で、たんぱく質の吸収を助けて腸の働きを整え、胃、肝臓、粘膜を保護する効果があります。ただ、なめこ自体は消化がいいとは言えないので、大根のような消化を助ける野菜と一緒にとるといいでしょう。 えのきたけ えのきたけにはギャバという成分が豊富に含まれています。これは発芽玄米などに多く含まれ、神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にする働きがあり、血圧や神経の安定に役立ちます。また、疲労回復に効果のあるビタミンB1の含有量はキノコ類の中でもトップクラス。夕食に食べると一日の疲れを取り、安眠をもたらししてくれます。他にも、皮膚や髪の毛、爪などの健康維持に役立つうれしい効果があります。 まいたけ きのこ類は免疫機能を回復させガン細胞の増殖を抑える働きをしますが、まいたけはこの効果が群を抜いて強いとされています。またビタミンDも豊富に含まれており、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれます。
2 16	水		☆☆バターロール	麦入り トマトスープ	★オムレツキッシュ ▲キャベツとりんごの サラダ くだもの	炊き込みご飯<豆腐のあんかけ> 豚汁 くだもの	2日炊き込みご飯・豚汁 16日●りんごジャムヨーグルト くだもの	682kcal 578kcal	
3 17 31	木		ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	大豆と鶏肉の炒め物 ▲大根サラダ くだもの	☆クッキー<白身魚のハンバーグ> じゃが芋スープ くだもの	☆うずまきクッキー じゃが芋スープ くだもの	666kcal 564kcal	
4 18	金		ご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	▲魚の変わり 西京焼き ひじき煮 くだもの	☆☆手作りパン<かぼちゃのそぼろあんかけ> 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	☆☆手作りパン 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	648kcal 549kcal	
5 19	土		マーボ丼	すまし汁 (えのき・青菜)	大豆入り コロコロサラダ くだもの	マカロニきな粉くしらすじゃが> にぎやかスープ くだもの	マカロニきな粉 にぎやかスープ くだもの	560kcal 475kcal	
7 21	月		七分つきごはん	★みそ汁 (しめじ・にら・卵)	☆かき揚げ 酢の物 (わかめ・きゅうり・麩) くだもの	じゃが芋もち<魚のごま焼き> かぶとしらすのスープ くだもの	じゃが芋もち かぶとしらすのスープ くだもの	562kcal 476kcal	
8 29	火		ご飯	みそ汁 (豆腐・ネギ)	炒り鶏 (ごぼう・人参・里芋 しいたけ・こんにゃく) 青菜とえのきの のり和え くだもの	☆☆おからケーキ<魚のおろし煮> 春雨スープ(人参・青梗菜) くだもの	☆☆おからケーキ 春雨スープ くだもの	576kcal 488kcal	
9 30	水		ご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ わかめ)	豚の竜田揚げ キャベツのゴマ酢和え (きゅうり・人参) くだもの	ジャムサンドイッチ<鮭ハンバーグ> ●コーンチャウダー くだもの	ジャムサンドイッチ ●コーンチャウダー くだもの	683kcal 579kcal	
10 24	木		サバそぼろ丼	みそ汁 (大根・なめこ)	青菜とさつま芋の ごま和え くだもの	味噌ポテト<豆腐の野菜あんかけ> すまし汁(麩・ネギ・人参) くだもの	味噌ポテト すまし汁 くだもの	625kcal 530kcal	
11 25	金		11日おにぎり 25日ごはん	みそ汁 (さつま芋・いんげん)	☆和風ハンバーグ ナムル (もやし・人参・にら・わかめ コーン) くだもの	●蒸しパン<魚の西京焼き> 根菜スープ くだもの	●りんごジャム蒸しパン 根菜スープ くだもの	673kcal 570kcal	
12 26	土		スパゲティ ミートソース	3色スープ (ブロッコリー・人参 コーン)	スティックサラダ (きゅうり・大根・さつま芋) くだもの	おにぎり<煮魚> みそ汁(豆腐・あおさ) くだもの	おにぎり みそ汁 くだもの	519kcal 440kcal	
15 28	火月		ご飯	八杯汁 (しいたけ・豆腐・のり)	魚の塩焼き ▲里芋サラダ (きゅうり・ちくわ・わかめ) くだもの	さつま芋とりんごのパイ<肉団子> かき卵スープ(青梗菜・えのき) くだもの	さつま芋とりんごのパイ かき卵スープ くだもの	620kcal 525kcal	
23	水		☆スリランカ カレー	きのこスープ (えのき・しめじ・えりんぎ しいたけ)	▲蒸し野菜のサラダ (かぶ・人参・さつま芋) くだもの	☆誕生会ケーキ<魚のムニエル人参ソース> スープ くだもの	☆誕生会ケーキ スープ くだもの	661kcal 560kcal	

<今月の主な食事予定>

7日(月)稲刈り…かしのみさんはお弁当の用意をお願いします。  
(くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋・くぬぎ・しいのみは食事がありません。)

11日(金)クッキング…おにぎり作りをします。

16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・まつぼっくりの部屋は食事がありません。)

23日(水)誕生会…誕生会ケーキでお祝いをします。

31日(木)芋ほり遠足…どんぐりの部屋はおにぎり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・まつぼっくりの部屋は食事がありません。)



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た代替食を用意します。

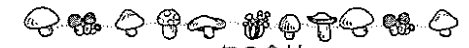
- ★ 鶏卵そのもの
- ☆ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品そのもの
- ☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分(バター以外)

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・ブドウ・バナナ  
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)	1320kcal (1010kcal)	623kcal (528kcal)	697kcal (482cal)
たんぱく質(g)	49g (41g)	22g (19g)	27g (22g)
脂質(g)	37g (31g)	18g (15g)	19g (16g)

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。



~旬の食材~  
鯖・鮭・秋刀魚・鰯  
さつま芋・じゃが芋・里芋  
人参・かぶ・しいたけ・なめこ・しめじ・まいたけ  
くり・梨・柿・ぶどう・りんご・新米