

日にち	曜日	朝の水分補給	朝食			午後のおやつ(軽食)		
			主食	汁もの	なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児) 主菜・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	金		ご飯	みそ汁 (あおさ・ごぼう)	肉じゃが ▲かぶと柿のサラダ くだもの	☆人参ケーキ<白身魚ハンバーグ> 白菜とベーコンのスープ くだもの	☆人参ケーキ 白菜とベーコンのスープ くだもの	609kcal 527kcal
16	土		中華丼	わかめスープ	ココロサラダ くだもの	きな粉揚げパン<かぶのしらすあんかけ> にぎやかスープ くだもの	きな粉揚げパン にぎやかスープ くだもの	656kcal 568kcal
18	月		麦ごはん	みそ汁 (キャベツ・なめこ)	☆チキンカツ ネギみそだれ ▲大根サラダ くだもの	☆りんごボンデケーキ <豆腐の野菜あんかけ> ブロッコリーとカリフラワーのスープ くだもの	☆りんごボンデケーキ ブロッコリーとカリフラワーのスープ くだもの	630kcal 546kcal
19	火		ご飯	みそ汁 (豆腐・ニラ)	豚の香味焼き さつま芋とこんにゃくの ごまみそ煮 くだもの	けんちんうどんごま風味 <魚のあんかけ> くだもの	けんちんうどんごま風味 くだもの	501kcal 434kcal
29	水		ぼっかけ ご飯	すまし汁 (麩・えのき)	焼きししやも 小松菜と油揚げの 煮びたし くだもの	☆スイートポテト<野菜入りハンバーグ> トマトスープ くだもの	☆スイートポテト トマトスープ くだもの	620kcal 537kcal
21	木		ご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	鶏のカレー焼き 小松菜とひじきのあえ物 くだもの	サーターアングー <キャベツのしらすあんかけ> ★かき卵スープ(青梗菜・しめじ) くだもの	サーターアングー ★かき卵スープ(青梗菜・しめじ) くだもの	612kcal 530kcal
22	金		七分つき ごはん	みそ汁 (大根・しめじ)	マーボ豆腐 青菜とさつま芋の ごま和え くだもの	8日バナナクッキー-22日☆ごぼうクッキー <鮭ハンバーグ> 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	8日バナナクッキー-22日☆ごぼうクッキー 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	644kcal 558kcal
30	土		カレーライス	スープ (青菜・コーン)	キャベツとりんごの フレンチサラダ くだもの	☆豆乳パンケーキくしらすじゃが にぎやかスープ くだもの	☆豆乳パンケーキ にぎやかスープ くだもの	680kcal 589kcal
25	月		ご飯	すまし汁 (かぶ・人参)	鶏のネギみそ焼き きんぴらごぼう 里芋の衣かつぎ くだもの	☆さつま芋入り茶まんじゅう <豆腐の野菜あんかけ> みそ汁(かぼちゃ・水菜) くだもの	☆さつま芋入り茶まんじゅう みそ汁 くだもの	647kcal 560kcal
26	火		ご飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	さばの味噌煮 青菜ときこのり 和え くだもの	芋ようかん<豆腐のあんかけ> 豚汁(大根・人参・牛蒡・豆腐) くだもの	芋ようかん 豚汁 くだもの	543kcal 470kcal
27	水		★練りこみ パン	きのこスープ (しいたけ・しめじ えのき・玉ねぎ)	☆ミートローフ ▲ブロッコリー・カリフラワー のごまマヨネーズ和え くだもの	新米おにぎり<煮魚> 田舎汁(ごぼう・大根・人参・かぼちゃ) くだもの	新米おにぎり 田舎汁 くだもの	649kcal 562kcal
28	木		ご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	☆さんまのいそべ 揚げ 切干大根煮 くだもの	●さつま芋のチーズ挟み蒸し <キャベツの重ね煮> 青梗菜のスープ(ハム・コーン・人参) くだもの	●さつま芋ののチーズ挟み蒸し 青梗菜のスープ(ハム・コーン・人参) くだもの	583kcal 505kcal
20	水		ご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	☆メンチカツ かぶの梅和え ゆでブロッコリー くだもの	●☆誕生会ケーキ <魚のムニエル人参ソース> 三色スープ くだもの	●☆誕生会ケーキ 三色スープ くだもの	699kcal 605kcal

旬の野菜

かぶ

白い実の部分には大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸焼けの解消などに効果があります。葉はカロテンのほか、ビタミンB1・B2・Cなどを豊富に含むため、美肌効果も。かぶは葉にどんどん水分を奪われるので、すぐに切り分けましょう。葉は濡れた新聞紙などで包み冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

柿

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、風邪に負けない体を作ります。

子どもたちの好きなレシピを紹介します

かぶと柿のサラダ

かぶは皮をむき半分に切ってスライスして塩を軽く振ってもみませます。柿も半分に切ってスライスします。塩もみをしてしんなりしたかぶと柿をマヨネーズで和えたら出来上がり!



~旬の食材~  
新米・鮭・里芋・さつま芋・山芋  
白菜・ブロッコリー・カリフラワー  
ごぼう・れんこん・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) 収穫感謝祭 … お芋パーティー(地域の皆さんと一緒に)
- 20日(水) 誕生会 … キャラメルりんごケーキでお祝いします。
- 26日(火) クッキング保育 … クッキーオーナメント 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。



<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た  
代替食を用意します。  
★ 鶏卵のもの  
☆ 鶏卵 つなぎ  
▲ マヨネーズ  
● 牛乳・乳製品のもの・チーズ  
☆ 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・みかん・柿・梨・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)	1360kcal (1060kcal)	617kcal (517kcal)	756kcal (513cal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	24g (21g)	27g (19g)
脂質(g)	38g (30g)	17g (16g)	21g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも

朝食、夕食をしっかり食べてください。

☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。  
☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで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。

くるみの部屋  
11月

予定献立表

2013年

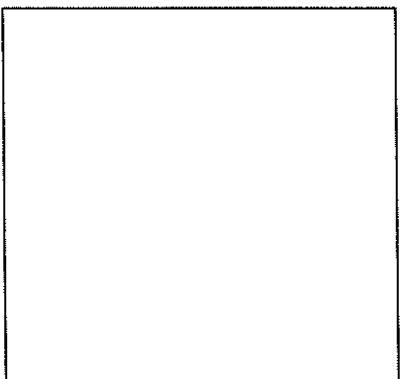
11月1日

りすのき保育園

		午前食 10:00より			午後食 2:00より						
		9~11ヶ月頃	12ヶ月頃~		9~11ヶ月頃	12ヶ月頃~					
15	金	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・のり) かぶと柿の サラダ	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・のり) かぶと柿の サラダ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・青菜) 白身ハンバーグ かぼちやの ミルク煮	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・青菜) 白身ハンバーグ かぼちやの ミルク煮	くだもの
16	土	硬かゆ 八宝菜	わかめ スープ コロコロ サラダ	くだもの	硬かゆ 八宝菜	わかめ スープ コロコロ サラダ	くだもの	さつま芋うどん (玉ねぎ・青菜) かぶのしらす あんかけ	くだもの	さつま芋うどん (玉ねぎ・青菜) かぶのしらす あんかけ	くだもの
18	月	硬かゆ 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・なめこ) 大根サラダ	くだもの	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・なめこ) 大根サラダ	くだもの	洋風雑炊 (ブロッコリー・ 玉ねぎ) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの	洋風雑炊 (ブロッコリー・ 玉ねぎ) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの
19	火	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (豆腐・青菜) 里芋・人参の みそ煮	くだもの	軟飯 肉団子	みそ汁 (豆腐・青菜) 里芋・人参の みそ煮	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) ごま風味 魚のあんかけ	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) ごま風味 魚のあんかけ	くだもの
29	水	硬かゆ 魚の塩焼き	すまし汁 (麩・えのき) 青菜の 煮びたし	くだもの	硬かゆ 魚の塩焼き	すまし汁 (麩・えのき) 青菜の 煮びたし	くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ	くだもの	パン トマトスープ 野菜入り ハンバーグ	くだもの
21	木	硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (里芋・わかめ) 青菜の ナムル風	くだもの	硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (里芋・わかめ) 青菜の ナムル風	くだもの	味噌煮込み うどん キャベツのしら すあんかけ	くだもの	味噌煮込み うどん キャベツのしら すあんかけ	くだもの
22	金	硬かゆ マーボ豆腐	みそ汁 (わかめ・麩) 青菜とさつま 芋のごま和え	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (わかめ・麩) 青菜とさつま 芋のごま和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	くだもの	パン 豆乳コーン スープ	くだもの
30	土	硬かゆ ポーク ビーンズ	スープ (人参・青菜) キャベツとりん ごのサラダ	くだもの	軟飯 ポーク ビーンズ	スープ (人参・青菜) キャベツとりん ごのサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) しらすじゃが	くだもの	豆乳パンケーキ スープ	くだもの
25	月	硬かゆ 鶏ハンバーグ	すまし汁 (かぶ・人参) 里芋の煮物	くだもの	軟飯 鶏ハンバーグ	すまし汁 (かぶ・人参) 里芋の煮物	くだもの	さつま芋の 味噌雑炊 (大根・人参) 魚のごま焼き	くだもの	茶まんじゅう (さつま芋・大根) 魚のごま焼き	くだもの
26	火	硬かゆ 魚のみそ煮	みそ汁 (白菜・なめこ) 青菜とえのき のりし和え	くだもの	軟飯 魚のみそ煮	みそ汁 (白菜・なめこ) 青菜とえのき のりし和え	くだもの	根菜うどん (大根・人参) 豆腐のあんかけ	くだもの	根菜うどん (大根・人参) 豆腐のあんかけ	くだもの
27	水	パンがゆ (牛乳) ミートローフ	スープ (えのき・人参) ブロッコリー・カリフラ ワーのごま和え	くだもの	パン ミートローフ	スープ (えのき・人参) ブロッコリー・カリフラ ワーのごま和え	くだもの	硬かゆ 煮魚	くだもの	おにぎり 煮魚	くだもの
28	木	硬かゆ 魚の揚げ浸し	すまし汁 (豆腐・わかめ) 切干大根煮	くだもの	軟飯 魚の揚げ浸し	すまし汁 (豆腐・わかめ) 切干大根煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) キャベツの 重ね煮	くだもの	パン スープ キャベツの 重ね煮	くだもの
20	水	硬かゆ メンチカツの やわらか煮	みそ汁 (さつま芋・青菜) ゆで ブロッコリー	くだもの	軟飯 メンチカツの やわらか煮	みそ汁 (さつま芋・青菜) ゆで ブロッコリー	くだもの	洋風うどん (玉ねぎ・トマト) 魚のムニエル 人参ソース	くだもの	洋風うどん (玉ねぎ・トマト) 魚のムニエル 人参ソース	くだもの

旬の食材  
里芋・さつま芋・白菜・ごぼう  
ブロッコリー・カリフラワー・かぶ  
れんこん・大根・人参・にら  
しいたけとほぼえのき・まいたけ  
しめじ・柿・りんご・みかん

旬の果物  
柿に含まれるビタミンCは、みかん  
やいよかんなどの柑橘類の約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、風邪に負けない体を作ります。



☆ 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。