

		午前食 10:00~				午後食 14:00~			
		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)	
くるみの部屋 10月 予定献立表	1 22	火	硬がゆ すまし汁 (麩・わかめ) 魚のみそ煮 青菜と人参 のり和え	軟飯 すまし汁 (麩・わかめ) 魚のみそ煮 青菜と人参 のり和え	くだもの	しらす雑炊 (人参・玉ねぎ) 冬瓜のそぼろ煮 カボチャサラダ	しらす雑炊 (人参・玉ねぎ) 冬瓜のそぼろ煮 カボチャサラダ	くだもの	
	2 16	水	硬がゆ みそ汁 (かぶ・あおさ) 鶏の松風焼き じゃが芋サラダ	軟飯 みそ汁 (かぶ・あおさ) 鶏の松風焼き じゃが芋サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ 青菜ソテー	パン トマトスープ 鮭ハンバーグ 青菜ソテー	くだもの	
	3 17	木	納豆ご飯 みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) 魚の照り焼き 切り干し大根煮	納豆ご飯 みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) 魚の照り焼き 切り干し大根煮	くだもの	わかめうどん (人参・青菜) キャベツの そぼろ煮 さつまいも煮	わかめうどん (人参・青菜) キャベツの そぼろ煮 さつまいも煮	くだもの	
	4 18	金	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 肉じゃが 二色お浸し	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 肉じゃが 二色お浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ きゃべつスープ 粉ふき芋	蒸しパン 魚の野菜 あんかけ きゃべつスープ 粉ふき芋	くだもの	
	5 19	土	硬がゆ わかめスープ キャベツの そぼろ煮 かぼちゃ煮	軟飯 わかめスープ キャベツの そぼろ煮 かぼちゃ煮	くだもの	煮込みうどん (かぼちゃ・玉ねぎ) しらすじゃが キャベツのお浸し	マカロニきな粉 かぼちゃスープ しらすじゃが キャベツのお浸し	くだもの	
	7 21	月	硬がゆ けんちん汁 (大根・人参) 豚みそ ハンバーグ ナムル	軟飯 けんちん汁 (大根・人参) 豚みそ ハンバーグ ナムル	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚と野菜煮 さつまいもの甘煮	みそ雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚と野菜煮 さつまいもの甘煮	くだもの	
	8 28	火月	硬がゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き 小松菜のお浸し	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き 小松菜のお浸し	くだもの	トマトリゾット (玉ねぎ・人参) 野菜入り ハンバーグ じゃが芋サラダ	トマトリゾット (玉ねぎ・人参) 野菜入り ハンバーグ じゃが芋サラダ	くだもの	
	29	火	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩) 鶏と大豆の炒め煮 かぶのサラダ	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 鶏と大豆の炒め煮 かぶのサラダ	くだもの	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) 煮魚 さつまいもと 青菜煮	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) 煮魚 さつまいもと 青菜煮	くだもの	
	9 30	水	パン トマトスープ ミートローフ ココロサラダ	パン トマトスープ ミートローフ ココロサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (麩・わかめ) 魚の照り焼き かぼちゃの煮物	おにぎり みそ汁 (麩・わかめ) 魚の照り焼き かぼちゃの煮物	くだもの	
	10 24	木	硬がゆ みそ汁 (切り干し大根・あおさ) 豆腐そぼろ あんかけ 根菜サラダ	軟飯 みそ汁 (切り干し大根・あおさ) 手作りがんも 根菜サラダ	くだもの	肉みそうどん (キャベツ・人参) 鮭と野菜煮 じゃが芋のみそ煮	肉みそうどん (キャベツ・人参) 鮭と野菜煮 じゃが芋のみそ煮	くだもの	
	11 25	金	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・なめこ) 魚のおろし煮 青菜のお浸し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・なめこ) 魚のおろし煮 青菜のお浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 肉団子 トマト煮 きゃべつスープ グリーンマッシュ	蒸しパン 肉団子 トマト煮 きゃべつスープ グリーンマッシュ	くだもの	
	12 26	土	煮込みうどん (かぼちゃ・青菜) じゃが芋の そぼろ煮 キャベツサラダ	煮込みうどん (かぼちゃ・青菜) じゃが芋の そぼろ煮 キャベツサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (麩・わかめ) 魚と野菜煮 かぶのうま煮	軟飯 みそ汁 (麩・わかめ) 魚と野菜煮 かぶのうま煮	くだもの	
	15 31	火木	硬がゆ みそ汁 (きゃべつ・しめじ) 魚の塩焼き 青菜・人参のり 和え	軟飯 すまし汁 (麩・わかめ) 魚の塩焼き 青菜・人参のり 和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 肉団子 さつまいも りんご煮	パン わかめスープ 肉団子 さつまいも りんご煮	くだもの	
	23	水	硬がゆ すまし汁 (玉ねぎ・人参) 肉じゃが 青菜と麩の お浸し	軟飯 すまし汁 (玉ねぎ・人参) 肉じゃが 青菜と麩の お浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ わかめスープ キャベツサラダ	パンケーキ わかめスープ 白身魚の ハンバーグ キャベツサラダ	くだもの	

旬の食材  
新米・鯖・鮭・秋刀魚  
さつまいも・かぶ・なめこ・しめじ  
りんご・なし・かき

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。



2024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)					
		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)			
1 22	火	七分つきご飯	すまし汁 (麩・人参・わかめ)	魚のみそ煮	ほうれん草とえのきの のり和え	くだもの	豆乳ドーナツ <冬瓜のそぼろ煮>	くだもの	豆乳ドーナツ	くだもの	575kcal
2 16	水	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・あおさ)	☆鶏の松風焼き	▲里芋サラダ	くだもの	バターパン<鮭ハンバーグ>	くだもの	バターパン	くだもの	627kcal
3 17	木	納豆ごはん	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	魚のごま焼き	切り干し大根煮	くだもの	コーンチャウダー	牛乳	コーンチャウダー	牛乳	448kcal
4 18	金	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	肉じゃが	小松菜のじゃこ和え	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド <キャベツのそぼろ煮>	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド	くだもの	600kcal
5 19	土	中華丼	スープ	かぼちゃ煮	かぶのツナマヨあえ	くだもの	きのこと青菜のスープ	牛乳	きのこと青菜のスープ	牛乳	440kcal
7 21	月	七分つきご飯	けんちん汁	豚のみそ漬け焼き <豚みそハンバーグ>	切り干し大根のナムル	くだもの	りんご蒸しパン<魚の野菜あんかけ>	くだもの	さつま芋とりんごのパイ	くだもの	641kcal
8 28	火月	鯖そぼろ丼	八杯汁	小松菜のパリパリ サラダ		くだもの	3匹のくまのきやべつスープ	牛乳	3匹のくまのきやべつスープ	牛乳	483kcal
29	火	ゆかりご飯	1・2才みそ汁 3~5才 かしのみ みそ汁	鶏と大豆の炒め物	▲かぶと柿のサラダ	くだもの	マカロニきな粉くしらすじゃが>	くだもの	マカロニきな粉	くだもの	661kcal
9 30	水	食パン	トマトスープ	☆ミートローフ	ころころサラダ	くだもの	スープ	牛乳	スープ	牛乳	478kcal
10 24	木	黒米ごはん	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	☆手作りがんも	根菜カレー風味サラダ	くだもの	大学芋 <魚と野菜煮>	くだもの	大学芋	くだもの	616kcal
11 25	金	七分つきご飯	みそ汁 (山芋・なめこ)	魚のりんごソース	小松菜とひじきのサラダ	くだもの	春雨スープ	牛乳	春雨スープ	牛乳	444kcal
12 26	土	カレーうどん		きやべつとりんごの サラダ	バイクドポテト	くだもの	そのまんまスイートポテト <野菜入りハンバーグ>	くだもの	そのまんまスイートポテト	くだもの	597kcal
15 31	火木	玄米ご飯	みそ汁 (きやべつ・しめじ)	魚の塩こうじ焼き	青菜と人参のごま和え 高野豆腐のから揚げ	くだもの	スープ	牛乳	災害食クリームコーンスープ	牛乳	438kcal
23 ☆	水	グリーンカレー	★かき卵スープ	スティックサラダ		くだもの	かき揚げうどん	くだもの	かき揚げうどん	くだもの	686kcal
						くだもの	9日 ひじきおにぎり・みそ汁 30日 災害食雑炊 <魚の照り焼き>	くだもの	9日 ひじきおにぎり 30日 災害食おにぎり 災害食みそ汁	くだもの	618kcal
						くだもの	肉みそうどん	くだもの	肉みそうどん	くだもの	640kcal
						くだもの	<鮭と野菜煮>	牛乳		牛乳	485kcal
						くだもの	1才 さつま芋蒸しパン<肉団子トマト煮>	くだもの	りんごとさつま芋のクッキー	くだもの	637kcal
						くだもの	2才 りんごとさつま芋のクッキー・スープ	牛乳	根菜スープ	牛乳	483kcal
						くだもの	おにぎり<魚と野菜煮>	くだもの	おにぎり	くだもの	590kcal
						くだもの	みそ汁	牛乳	みそ汁	牛乳	441kcal
						くだもの	りんごスコーン<肉団子>	くだもの	りんごスコーン	くだもの	637kcal
						くだもの	わかめ・人参・コーンのスープ	牛乳	わかめ・人参・コーンのスープ	牛乳	483kcal
						くだもの	誕生会ケーキ <白身魚のハンバーグ>	くだもの	誕生会ケーキ	くだもの	709kcal
						くだもの	スープ	牛乳	牛乳	牛乳	530kcal

### 「ごはん」の魅力



**★子どもに必要な栄養素が補給できる**  
毎日の食事に米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

**1・エネルギー源となる炭水化物がとれる**  
炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

**2・良質なたんぱく質がとれる**  
お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれていて、お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質とされています。

**3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる**  
お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

**4・食物繊維が含まれる**  
食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

**★健康面での効果が期待できる**  
必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

**1・噛む力が育つ**  
粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

**2・消化機能が未発達な子どもに最適**  
お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

**3・お米を中心にする献立のバランスがよくなる**  
ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

**★おいしいお米の炊き方** お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

**・炊き上がった後**



蒸らす



すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント  
・表面の水分が飛ぶことでふっくら  
・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ  
・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる  
・炊きムラがなくなりおいしさアップ

**<今月の主な食事予定>**  
2日(水) 遠足 … どんぐり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がありません。)  
4日(金) こりすキッチン … お米の話し・おにぎり作りをします。  
23日(水) 誕生会 … りんごのケーキでお祝いします。  
29日(火) こりすキッチン … だし比べ・みそ汁作りをします(かしのみ)。  
(かしのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。)  
お弁当箱給食…どんぐりの部屋は空のお弁当箱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・黒米ごはん  
麦ごはんの時は、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
- ナッツ類

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・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)	1320 kcal (1020kcal)	620kcal (507kcal)	700kcal (513kcal)
たんぱく質(g)	53g (41g)	22g (17g)	31g (24g)
脂質(g)	37g (29g)	20g (16g)	17g (13g)

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。

～旬の食材～  
鯖・鮭・秋刀魚・いわし・里芋・さつま芋・山芋・栗・かぶ・チンゲン菜・新米  
しいたけ・なめこ・しめじ・まいたけ・りんご・梨・柿