

くるみの部屋
11月

予定献立表

2024年
11月1日
りすのき保育園

		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)		
15	金	硬がゆ すまし汁 (麩・あおさ)	マーボ豆腐	青菜の納豆和え	軟飯 すまし汁 (麩・あおさ)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	白菜スープ	くだもの	パン	白菜スープ	くだもの	
							鮭と野菜煮	さつま芋煮		鮭と野菜煮	さつま芋煮		
16	土	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参)	ポークビーンズ	キャベツの のり和え	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	人参スープ	くだもの	パンケーキ	人参スープ	くだもの	
							しらすじゃが	青菜ソテー		しらすじゃが	青菜ソテー		
18	月	硬がゆ みそ汁 (切り干し大根・青菜)	香味ハンバーグ	人参サラダ	軟飯 みそ汁 (切り干し大根・青菜)	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参)	さつま芋ミルク煮	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参)	さつま芋ミルク煮	くだもの	
							魚の野菜あんかけ			魚の野菜あんかけ			
19	火	洋風うどん (キャベツ・玉ねぎ)	肉団子トマト煮	じゃが芋サラダ	洋風うどん (キャベツ・玉ねぎ)	くだもの	おにぎり みそ汁 (大根・人参)	煮魚 青菜と麩のお浸し	くだもの	おにぎり みそ汁 (大根・人参)	煮魚 青菜と麩のお浸し	くだもの	
20	水	硬がゆ みそ汁 (かぶ・わかめ)	魚の塩焼き	二色お浸し	軟飯 みそ汁 (かぶ・わかめ)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	中華スープ	くだもの	蒸しパン	中華スープ	くだもの	
							キャベツの そぼろ煮	カボチャサラダ		キャベツの そぼろ煮	カボチャサラダ		
21	木	硬がゆ すまし汁 (えのき・豆腐)	鶏みそハンバーグ	キャベツの のり和え	軟飯 すまし汁 (えのき・豆腐)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	スープ	くだもの	パン	スープ	くだもの	
							魚のムニエル グリーンソース	粉ふき芋		魚のムニエル グリーンソース	粉ふき芋		
22	金	硬がゆ みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ)	魚のもみじ焼き	ブロッコリー のお浸し	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ)	くだもの	中華雑炊 (白菜・人参)	豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの	中華雑炊 (白菜・人参)	豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの	
							かぼちゃと青菜煮			かぼちゃと青菜煮			
30	土	硬がゆ みそ汁 (わかめ・麩)	じゃが芋の そぼろ煮	青菜のナムル	軟飯 みそ汁 (わかめ・麩)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	きゃべつスープ	くだもの	蒸しパン	きゃべつスープ	くだもの	
							鮭と野菜煮	さつま芋とりんご の煮物		鮭と野菜煮	さつま芋とりんご の煮物		
25	月	硬がゆ みそ汁 (大根・あおさ)	野菜入り ハンバーグ	マッシュポテト	軟飯 みそ汁 (大根・あおさ)	くだもの	豆乳みそうどん (人参・白菜)	魚のおろし煮 わかめの やわらか煮	くだもの	豆乳みそうどん (人参・白菜)	魚のおろし煮 わかめの やわらか煮	くだもの	
26	火	硬がゆ みそ汁 (白菜・なめこ)	魚のおろし煮	じゃが芋と人参の きんぴら	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	肉団子 キャベツのお浸し	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	肉団子 キャベツのお浸し	くだもの	
13	水	硬がゆ みそ汁 (わかめ・人参)	大根のそぼろ煮	ブロッコリーとカリフ ラワーのお浸し	軟飯 みそ汁 (わかめ・人参)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	きゃべつスープ	くだもの	蒸しパン	きゃべつスープ	くだもの	
							鮭ハンバーグ	グリーンマッシュ		鮭ハンバーグ	グリーンマッシュ		
28	木	硬がゆ みそ汁 (じゅやが芋・玉ねぎ)	肉豆腐	青菜ののり和え	軟飯 みそ汁 (じゅやが芋・玉ねぎ)	くだもの	二色雑炊 (ブロッコリーとカリフ ラワー)	魚と野菜のみそ煮	くだもの	二色雑炊 (ブロッコリーとカリフ ラワー)	魚と野菜のみそ煮	くだもの	
							さつま芋煮			さつま芋煮			
29	金	硬がゆ みそ汁 (麩・青菜)	魚の青のり焼	切り干し大根煮	軟飯 みそ汁 (麩・青菜)	くだもの	煮込みうどん (大根・青菜)	かぼちゃの そぼろ煮	くだもの	煮込みうどん (大根・青菜)	かぼちゃの そぼろ煮	くだもの	
							二色お浸し			二色お浸し			
27	水	硬がゆ すまし汁 (豆腐・あおさ)	鮭の塩焼き	小松菜と麩の お浸し	軟飯 すまし汁 (豆腐・あおさ)	くだもの	硬がゆ みそ汁 (大根・人参)	野菜入り ハンバーグ	くだもの	軟飯 わかめスープ	野菜入り ハンバーグ	くだもの	
							ゆでブロッコリー			ゆでブロッコリー			

旬の食材
新米・鯖・鮭・秋刀魚
さつま芋・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。



☆ 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)			カロリー kcal	
		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)			
15	金	ぼっかけごはん	すまし汁 (☆はんぺん・あおさ・ネギ)	小松菜の納豆和え さつま芋の甘煮	きな粉揚げパン<鮭と野菜煮> 白菜とベーコンのスープ	くだもの 牛乳	きな粉揚げパン 白菜とベーコンのスープ	くだもの 牛乳	621kcal 484kcal
16	土	ハヤシライス	きのこスープ	きゃべつとみかんのサラダ	パンケーキ<しらすじゃが> スープ	くだもの 牛乳	パンケーキ スープ	くだもの 牛乳	688kcal 518kcal
18	月	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・しめじ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ> 人参サラダ	さつま芋のみそチーズ焼き <魚の野菜あんかけ> 洋風根菜スープ	くだもの 牛乳	さつま芋のみそチーズ焼き 洋風根菜スープ	くだもの 牛乳	557kcal 426kcal
19	火	スパゲティミートソース	★かき卵スープ	温野菜サラダ	おにぎり<煮魚> 豚汁	くだもの 牛乳	災害食 おにぎり 災害食 豚汁	くだもの	581kcal 418kcal
20	水	黒米ごはん	みそ汁 (かぶ・わかめ)	魚のみそ麩焼き	☆肉蒸しパン <キャベツのそぼろ煮> 中華スープ	くだもの 牛乳	☆肉蒸しパン 中華スープ	くだもの 牛乳	586kcal 445kcal
21	木	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・豆腐)	☆チキンカツ ネギみそダレ <鶏メンチカツ> ▲白菜とりんごのサラダ	7日 ☆人参ケーキ・スープ <魚のムニエルグリーンソース> 21日 あんバターサンド・スープ	くだもの 牛乳	7日 ☆人参ケーキ・スープ 21日 あんバターサンド・スープ	くだもの 牛乳	644kcal 488kcal
22	金	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・小ねぎ)	▲魚のもみじ焼き	さつまいももち <豆腐のそぼろあんかけ> 白菜と貝柱のスープ	くだもの 牛乳	さつまいももち 白菜と貝柱のスープ	くだもの 牛乳	661kcal 496kcal
30	土	豚丼	スープ	ナムル かぼちゃ煮	☆りんごとチーズの蒸しパン <鮭と野菜煮> スープ	くだもの 牛乳	☆りんごとチーズの蒸しパン スープ	くだもの 牛乳	641kcal 502kcal
25	月	七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	☆れんこん ハンバーグ きのこ入り マッシュポテト	ごまみそ豆腐うどん <魚のおろし煮>	くだもの 牛乳	ごまごませんべい スープ	くだもの 牛乳	575kcal 429kcal
26	火	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	魚の竜田揚げ 金時豆煮 きんぴら	フルーツきんとん<肉団子> キャベツとウインナーのスープ	くだもの 牛乳	フルーツきんとん キャベツとウインナーのスープ	くだもの 牛乳	620kcal 466kcal
13	水	大根カレー	わかめスープ	ブロッコリーとカリフラワー の人参ドレッシング	スイートポテトクッキー <鮭ハンバーグ> 3びきのくまのキャベツスープ	くだもの 牛乳	スイートポテトクッキー 3びきのくまのキャベツスープ	くだもの 牛乳	627kcal 470kcal
28	木	生姜ごはん	みそ汁 (長芋・にら)	肉豆腐 青菜とえのきの のり和え	災害食 ☆バームクーヘン <魚と野菜のみそ煮> ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの 牛乳	災害食☆バームクーヘン ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの 牛乳	635kcal 497kcal
29	金	玄米ご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	魚の揚げ煮 切り干し大根サラダ	カレーうどん <かぼちゃのそぼろ煮>	くだもの 牛乳	カレーうどん	くだもの 牛乳	659kcal 493kcal
27	水	さつま芋 ごはん	八杯汁	鮭の塩焼き パリパリサラダ	☆誕生会ケーキ <野菜入りハンバーグ> 3色スープ	くだもの 牛乳	☆誕生会ケーキ 3色スープ	くだもの 牛乳	670kcal 504kcal

栄養豊富な「魚」を食べよう

「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

- 良質なたんぱく質
体をつくり、健康を維持する
- DHA・IPA
脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上
- カルシウム・ビタミンD
骨の成長を促進し丈夫にする



「魚」はこんな工夫で食べやすく

1、臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。

調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。



2、骨を取り除いて食べやすく。

骨を丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。

3、調理法で食べやすく

- 揚げる： から揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすくする
- 焼く： 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る： みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す： 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす： パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

どんぐりの部屋で鮭をおろすところを見せてもらいます。あまり見ることのない大きな鮭が、いつも見ている切り身になる過程を見ます。おろすときの骨の音や、魚のにおい、触った感触など子どもたちのどんな発見があるか楽しみです。又、魚をおろすところを見ることで、魚の命をいただき、みんなの体は元気に大きくなれること、感謝して残さず食べることの大切さを感じてもらえると思います。

～旬の食材～

新米・鮭・鯖・鱈・里芋・さつま芋・山芋・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

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	1350 kcal	623kcal (1040kcal)	727kcal (586kcal)
たんぱく質(g)	53	53g (42g)	23g (18g)	30g (24g)
脂質(g)	37	37g (29g)	19g (14g)	18g (15g)

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。

<今月の主な食事予定>

- 12日(火) 遠足 … どんぐりの部屋はおにぎり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。)
- 14日(木) お芋パーティー … 公園で焼き芋をいただきます。
- 27日(水) 誕生会 … モンブランでお祝いします。
鮭の話 … 鮭を丸一尾さばくところを見せてもらいます。(どんぐりの部屋)
- 29日(金) 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。



※ < >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
玄米ご飯の時は、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
■ 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・柿・みかん から選んで食べています。

- 食卓・おやつ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。

