

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 | くだもの | パンがゆ (牛乳) | 白菜スープ | パン | 白菜スープ | くだもの |
| 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 | くだもの | パンがゆ (牛乳) | 人参スープ | パンケーキ | 人参スープ | くだもの |
| 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 | くだもの | 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) | さつま芋煮 | 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) | さつま芋煮 | くだもの |
| 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 | 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 | 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 | くだもの | パンがゆ (牛乳) | 中華スープ | 蒸しパン | 中華スープ | くだもの |
| 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 | くだもの | パンがゆ (牛乳) | スープ | パン | スープ | くだもの |
| 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 | くだもの | 中華雑炊 (白菜・人参) | 豆腐のそぼろ あんかけ | 中華雑炊 (白菜・人参) | 豆腐のそぼろ あんかけ | くだもの |
| 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 | くだもの | パンがゆ (牛乳) | きゃべつスープ | 蒸しパン | きゃべつスープ | くだもの |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | くだもの | パンがゆ (牛乳) | きゃべつスープ | 蒸しパン | きゃべつスープ | くだもの |
| 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 | 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 さつま芋煮 | 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 さつま芋煮 | くだもの |
| 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 | くだもの | 煮込みうどん (大根・青菜) | かぼちゃの そぼろ煮 二色お浸し | 煮込みうどん (大根・青菜) | かぼちゃの そぼろ煮 二色お浸し | くだもの |
| 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 | くだもの | 硬がゆ みそ汁 (大根・人参) | 野菜入り ハンバーグ ゆでブロッコリー | 軟飯 わかめスープ | 野菜入り ハンバーグ ゆでブロッコリー | くだもの |

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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) きな粉揚げパン<鮭と野菜煮> 白菜とベーコンのスープ | どんぐり(3~5才児) きな粉揚げパン 白菜とベーコンのスープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) パンケーキ<しらすじゃが> スープ | どんぐり(3~5才児) パンケーキ スープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 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 | どんぐり(3~5才児) さつま芋のみそチーズ焼き 洋風根菜スープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) おにぎり<煮魚> 豚汁 | どんぐり(3~5才児) 災害食 おにぎり 災害食 豚汁 | 581kcal 418kcal | |
| 20 | 水 | 黒米ごはん | みそ汁 (かぶ・わかめ) | 魚のみそ麩焼き ほうれん草のごま和え 6日里芋の揚げ煮 20日かみかみごぼう | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ☆肉蒸しパン <キャベツのそぼろ煮> 中華スープ | どんぐり(3~5才児) ☆肉蒸しパン 中華スープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 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 | どんぐり(3~5才児) 7日 ☆人参ケーキ・スープ 21日 あんバターサンド・スープ | 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 ブロッコリーのごま和え 8日きのこの天ぷら 22日ぎすけ煮 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 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 | どんぐり(3~5才児) さつまいももち 白菜と貝柱のスープ | 661kcal 496kcal | |
| 30 | 土 | 豚丼 | スープ | ナムル かぼちゃ煮 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ☆りんごとチーズの蒸しパン <鮭と野菜煮> スープ | どんぐり(3~5才児) ☆りんごとチーズの蒸しパン スープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ごまみそ豆腐うどん <魚のおろし煮> | どんぐり(3~5才児) ごまごませんべい スープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 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 | どんぐり(3~5才児) フルーツきんとん キャベツとウインナーのスープ | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 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 | どんぐり(3~5才児) 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 | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) 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 | どんぐり(3~5才児) 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 | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) カレーうどん <かぼちゃのそぼろ煮> | どんぐり(3~5才児) カレーうどん | 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 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ☆誕生会ケーキ <野菜入りハンバーグ> 3色スープ | どんぐり(3~5才児) ☆誕生会ケーキ 3色スープ | 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。

- 水洗いをして血液を取り除く
- 塩をふってしばらく置く
- 酒の風味を活用する



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、カリっ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。

- 食事・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。