


9月 食事献立表

りすのき保育園

2014年 9月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	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)					
1 22	月	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。	七分つきご飯	みそ汁 (あおき・玉ねぎ)	鶏のカレー焼き <鶏のハンバーグ>	さつまい煮 つるむらさきのナムル	くだもの	1日災害食<豆腐のしらすあんかけ> けんちん汁	くだもの	1日災害食 22日揚げゴマ団子 けんちん汁	くだもの	600kcal 508kcal
2 16	火		黒米ご飯	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	☆ししやもの天ぷら	ピーマンのおかか和え トマト	くだもの	●りんごスコーン<冬瓜のモロ煮> いろいろきのこのスープ	くだもの	●りんごスコーン いろいろきのこのスープ	くだもの	577kcal 489kcal
3 17	水		七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	豚のマーマレード 焼き	青菜とさつまいの ゴマ和え	くだもの	サンドイッチ<魚のムニエル人参ソース> ●豆乳かぼちゃスープ	くだもの	ジャムサンドイッチ ●豆乳かぼちゃスープ	くだもの	656kcal 556kcal
4 18	木		小女子ご飯	すまし汁 (えのき・ネギ・わかめ)	秋野菜と高野豆腐 のそぼろあんかけ	トマト	くだもの	蒸かし芋<魚のおろし煮> みそ汁	くだもの	蒸かし芋 フルーツゼリー	くだもの	586kcal 497kcal
5 19	金		七分つきご飯	みそ汁 (おくら・かぼちゃ)	☆ハンバーグ きのこあんかけ	インゲンと人参の ゴマ和え	くだもの	●麩のラスク<鮭と野菜の煮物> トマトスープ	くだもの	●麩のラスク トマトスープ	くだもの	660kcal 559kcal
6 20	土		ビビンバ丼	中華スープ	枝豆	トマト	くだもの	☆きな粉揚げパン<しらすじゃが> 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	665kcal 564kcal
8 29	月		七分つきご飯	みそ汁 (もやし・にら)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	▲里芋のサラダ	くだもの	☆●バナナパンケーキ<鮭ハンバーグ> 根菜スープ	くだもの	8日お月見団子29日☆●バナナパンケーキ 根菜スープ	くだもの	579kcal 491kcal
9 30	火		麦ご飯	みそ汁 (さつまい芋・いんげん)	▲魚のネギみそ 焼き	昆布と人参の煮物	くだもの	大学芋<ささみと野菜の煮物> 中華スープ	くだもの	大学芋 中華スープ	くだもの	719kcal 609kcal
10	水		食パン	三色スープ	●グラタン	トマト	くだもの	鮭・梅ご飯<豆腐のあんかけ> みそ汁	くだもの	鮭・梅ご飯 みそ汁	くだもの	587kcal 497kcal
11 25	木		七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・冬瓜)	家常豆腐	オクラのおかか和え	くだもの	カレーうどん <冬瓜のシラスあんかけ>	くだもの	カレーうどん	くだもの	588kcal 498kcal
12 26	金		七分つきご飯	みそ汁 (わかめ・麩・ネギ)	鶏と大豆の炒め物	モロヘイヤとなめこの のり和え	くだもの	フルーツきんとん<肉団子のトマト煮> ズッキーニとベーコンのスープ	くだもの	フルーツきんとん ズッキーニとベーコンのスープ	くだもの	667kcal 565kcal
13 27	土		ハヤシライス	レタススープ	スティックサラダ		くだもの	マカロニきな粉<煮魚> みそ汁	くだもの	マカロニきな粉 みそ汁	くだもの	516kcal 437kcal
24 ★	水		☆●バター ロール	●コーン スープ	☆▲魚のフライ タルタルソース	コロコロサラダ	くだもの	☆誕生会ケーキ<ミートローフ> ★かき卵スープ	くだもの	誕生会ケーキ ★かき卵スープ	くだもの	719kcal 609kcal

お月見 今年9月8日



旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。

この頃は空が澄んで一年で一番、月が美しいとされています。十五夜には月見団子と里芋、なし、さつまい、ぶどう、栗、ススキなどを飾ります。特に供え物として里芋が重んじられていて、「芋名月」とも呼ばれています。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。家族でゆっくりとお月見できるといいですね。

旬の果物 ぶどう

甘味と果汁たっぷりのぶどうは、果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分なので、体内ですばやくエネルギー源になり疲労回復が早まります。ブドウの皮や種にはアントシアニンが豊富に含まれているので、老化を防ぐ効果や、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます。干しぶどうにするとさらに栄養価は高まり、貧血や骨粗しょう症予防に有効です。栄養価を考えると安心なぶどうを皮ごと食べられるといいですね。☆ぶどうはつるに近い肩の部分より甘味が強いので、下から上へ食べると最後までおいしいです。☆皮につく白い粉は、ブルームという表面を保護する物質。きれいに粉がついているものを選びましょう。食べても問題ないですが食べる直前に洗いましょう。



～旬の食材～  
 鮭・里芋・さつまい芋・栗  
 しめじ・しいたけ・モロヘイヤ  
 ナス・トマト・オクラ・ピーマン・冬瓜  
 枝豆・しそ・かぼちゃ・パプリカ

<今月の主な食事予定>

- 1日(月)防災の日…どんぐりの部屋で、保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。
- 5日(金)流しそうめん…年長は黒川で流しそうめんを楽しみます。
- 12日(金)祖父母の日…どんぐりの部屋の祖父母のみなさん、お昼の食事もお楽しみください。
- 24日(水)誕生会…ケーキでお祝いします。

☆ 食事のときはおかわりを用意しています。  
 ☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで、水分補給をしています。  
 ☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。

< 1歳児移行食 >

<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。  
 ☆ 鶏卵そのもの  
 ☆ 鶏卵 つなぎ  
 ▲ マヨネーズ  
 ● 牛乳・乳製品

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。

りんご・梨・柿・ぶどう・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)	1310kcal (1000kcal)	622kcal (527kcal)	688kcal (473kcal)	
たんぱく質(g)	49g (38g)	25g (21g)	24g (17g)	
脂質(g)	36g (28g)	17g (14g)	19g (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。

くるみの部屋

9月

予定献立表

2014年9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)		
1	月	硬かゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) さつま芋といんげんの煮物	くだもの	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) さつま芋といんげんの煮物	くだもの	けんちん雑炊 豆腐のしらすあんかけ	(大根・人参) ゴマ和え	くだもの
2	火	硬かゆ 魚の天ぷら	みそ汁 (豆腐・青菜) 青菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (豆腐・青菜) 青菜と麩のお浸し	くだもの	わかめうどん 冬瓜のそぼろあんかけ	(人参・玉ねぎ) さつま芋煮	くだもの
3	水	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜とさつま芋のゴマ和え	くだもの	軟飯 肉団子	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜とさつま芋のゴマ和え	くだもの	パン 魚のムニエル人参ソース	かぼちゃスープ オクラのお浸し	くだもの
4	木	硬かゆ 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁 (わかめ・麩) トマトサラダ	くだもの	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁 (わかめ・麩) トマトサラダ	くだもの	硬かゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) なすのゴマ煮	くだもの
5	金	硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・オクラ) インゲンと人参のゴマ和え	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・オクラ) インゲンと人参のゴマ和え	くだもの	洋風雑炊 鮭と野菜の煮物	(トマト・玉ねぎ) 粉ふき芋	くだもの
6	土	みそ雑炊 マーボなす	(大根・人参) かぼちゃ煮	くだもの	みそ雑炊 マーボなす	(大根・人参) かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) しらすじゃが	キャベツスープ 二色のり和え	くだもの
8	月	硬かゆ 香味ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・麩) 里芋サラダ	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・麩) 里芋サラダ	くだもの	バナナ パンケーキ 鮭のハンバーグ	スープ オクラのお浸し	くだもの
9	火	納豆ごはん 魚の西京焼き	みそ汁 (さつま芋・いんげん) わかめ・人参のやわらか煮	くだもの	納豆ごはん 魚の西京焼き	みそ汁 (さつま芋・いんげん) わかめ・人参のやわらか煮	くだもの	しらす雑炊 ささみと野菜の煮物	(キャベツ・玉ねぎ) じゃが芋の甘煮	くだもの
10	水	パンがゆ (牛乳) グラタン	スープ トマト煮	くだもの	食パン グラタン	スープ トマト煮	くだもの	硬かゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (オクラ・冬瓜) なす・人参のみそ煮	くだもの
11	木	硬かゆ マーボ豆腐	みそ汁 (なめこ・冬瓜) 青菜のゴマ和え	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (なめこ・冬瓜) 青菜のゴマ和え	くだもの	わかめうどん 冬瓜のしらすあんかけ	(玉ねぎ・人参) かぼちゃの甘煮	くだもの
12	金	硬かゆ 鶏と大豆の煮物	すまし汁 (麩・わかめ) 二色野菜ののり和え	くだもの	軟飯 鶏と大豆の煮物	すまし汁 (麩・わかめ) 二色野菜ののり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 肉団子のトマト煮	トマトスープ きんとん	くだもの
13	土	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (麩・玉ねぎ) なすのうま煮	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (麩・玉ねぎ) なすのうま煮	くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) ゴマ和え	くだもの
24	水	パンがゆ (牛乳) 魚のフライ	コーンスープ コロコロサラダ	くだもの	パン 魚のフライ	コーンスープ コロコロサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 ミートローフ	(玉ねぎ・人参) グリーンマッシュ	くだもの

旬の食材

里芋・さつま芋・栗・かぼちゃ  
モロヘイヤ・つるむらさき  
オクラ・なす・冬瓜  
柿・梨・ぶどう・りんご

お月見 今年9月8日



旧暦の8月15日の月を「十五夜」と言い、「中秋の名月」とも言います。この頃は空が澄んで一年で一番、月が美しいとされています。十五夜には月見団子と里芋、なし、さつま芋、ぶどう、栗 ススキなどを飾ります。特に供え物として里芋が重んじられていて、「芋名月」とも呼ばれています。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。家族でゆっくりとお月見できるといいですね。

☆ 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。