

		午後食 14:00～													
		5. 6ヶ月頃		7・8か月 (中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃～ (完了期食)							
くるみの部屋 9月 予定献立表	1	水	おかゆ みそ汁 (大根・人参) ハンバーグ すり流し	わかめと麩の やわらか煮	硬がゆ みそ汁 (大根・人参) 鶏ハンバーグ	わかめと麩の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (大根・人参) 鶏ハンバーグ	わかめと麩の やわらか煮	くだもの わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) ツナとじゃが芋 の煮物 すり流し	きやべつの のり和え	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) ツナとじゃが芋の 煮物	きやべつの のり和え	くだもの わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) ツナとじゃが芋の 煮物	きやべつの のり和え	
	2	16	木	おかゆ みそ汁 (さつまいも・わかめ) 魚の すり流し	青菜のソテー	硬がゆ みそ汁 (さつまいも・わかめ) 魚の照り焼き	青菜のソテー	軟飯 みそ汁 (さつまいも・わかめ) 魚の照り焼き	青菜のソテー	くだもの たくたくうどん (玉ねぎ・しらす) マーボなす すり流し	しらすうどん (玉ねぎ・しらす) マーボなす	かぼちやの 豆乳煮	しらすうどん (玉ねぎ・しらす) マーボなす	かぼちやの 豆乳煮	
	3	17	金	おかゆ すまし汁 (豆腐・あおさ) 松風焼き すり流し	青菜と人参の のり和え	硬がゆ すまし汁 (豆腐・あおさ) 鶏の松風焼き	青菜と人参の のり和え	軟飯 すまし汁 (豆腐・あおさ) 鶏の松風焼き	青菜と人参の のり和え	くだもの パンがゆ (ミルク) きやべつスープ	パンがゆ (ミルク) きやべつスープ	パンがゆ (ミルク) 又はパン きやべつスープ	きやべつスープ	くだもの パンがゆ (ミルク) 又はパン きやべつスープ	きやべつスープ
	4	18	土	おかゆ マーボ豆腐 すり流し	わかめスープ かぼちや煮	硬がゆ マーボ豆腐 かぼちや煮	わかめスープ かぼちや煮	軟飯 マーボ豆腐 かぼちや煮	わかめスープ かぼちや煮	くだもの みそ雑炊 (キャベツ・人参) 魚のすり流し	みそ雑炊 (キャベツ・人参) 魚の煮物	みそ雑炊 (キャベツ・人参) 魚の煮物	みそ雑炊 (キャベツ・人参) 魚の煮物	みそ雑炊 (キャベツ・人参) 魚の煮物	みそ雑炊 (キャベツ・人参) 魚の煮物
	6	月	おかゆ みそ汁 (冬瓜・えのき) 鶏団子 すり流し	高野豆腐と野菜の 煮物	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・えのき) 鶏団子	高野豆腐と野菜の 煮物	軟飯 みそ汁 (冬瓜・えのき) 鶏団子	高野豆腐と野菜の 煮物	くだもの けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のすり流し	じゃが芋の きんぴら	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚の野菜 あんかけ	じゃが芋の きんぴら	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚の野菜 あんかけ	じゃが芋の きんぴら	
	7	21	火	おかゆ すまし汁 (豆腐・あおさ) 魚の西京焼き すり流し	さつまいもの甘煮	硬がゆ すまし汁 (豆腐・あおさ) 魚の西京焼き	さつまいもの甘煮	軟飯 すまし汁 (豆腐・あおさ) 魚の西京焼き	さつまいもの甘煮	くだもの パンがゆ (ミルク) かぼちやの そぼろ煮 すり流し	トマトスープ キャベツサラダ	パンがゆ (ミルク) かぼちやの そぼろ煮	キャベツサラダ	くだもの パンがゆ (ミルク) 又はパン かぼちやの そぼろ煮	キャベツサラダ
	8	22	水	パンがゆ (ミルク) 野菜入りハンバー グすり流し	きやべつスープ トマト煮	パンがゆ (ミルク) 野菜入り ハンバーグ	きやべつスープ トマト煮	パンがゆ (ミルク) 野菜入り ハンバーグ	きやべつスープ トマト煮	くだもの おかゆ (わかめ・人参) 魚のすり流し	みそ汁 青菜のお浸し	硬がゆ (わかめ・人参) 魚のおろし煮	みそ汁 青菜のお浸し	軟飯 (わかめ・人参) 魚のおろし煮	みそ汁 青菜のお浸し
	9	30	木	おかゆ みそ汁 (豆腐・なめこ) 魚のすり流し	青菜と人参の ナムル	硬がゆ みそ汁 (豆腐・なめこ) 魚の塩焼き	青菜と人参の ナムル	納豆ご飯 みそ汁 (豆腐・なめこ) 魚の塩焼き	青菜と人参の ナムル	くだもの たくたくうどん (玉ねぎ・人参) 野菜と高野豆腐 のそぼろ煮	わかめうどん (玉ねぎ・人参) かぼちや煮	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 野菜と高野豆腐の そぼろ煮	かぼちや煮	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 野菜と高野豆腐の そぼろ煮	かぼちや煮
	10	24	金	おかゆ みそ汁 (モロヘイヤ・麩) ハンバーグ すり流し	じゃが芋のサラダ	硬がゆ みそ汁 (モロヘイヤ・麩) ハンバーグ	じゃが芋のサラダ	軟飯 みそ汁 (モロヘイヤ・麩) ハンバーグ	じゃが芋のサラダ	くだもの 洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 魚のすり流し	キャベツと人参の のり和え	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 魚のムニエル グリーンソース	キャベツと人参の のり和え	くだもの 洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 魚のムニエル グリーンソース	キャベツと人参の のり和え
	11	25	土	おかゆ すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが すり流し	オクラのお浸し	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが	オクラのお浸し	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが	オクラのお浸し	くだもの パンがゆ (ミルク) 魚と野菜の煮物 すり流し	玉ねぎ・人参 粉ふき芋	パンがゆ (ミルク) 魚と野菜の煮物	玉ねぎ・人参 粉ふき芋	くだもの パンケーキ (玉ねぎ・人参) 魚と野菜の煮物	玉ねぎ・人参 粉ふき芋
	13	27	月	おかゆ みそ汁 (冬瓜・オクラ) 肉団子 すり流し	トマトサラダ	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・オクラ) 肉団子	トマトサラダ	軟飯 みそ汁 (冬瓜・オクラ) 揚げ団子	トマトサラダ	くだもの 豆乳トマト雑炊 (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす和え すり流し	かぼちやの甘煮	豆乳トマト雑炊 (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす和え すり流し	かぼちやの甘煮	くだもの 豆乳トマト雑炊 (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす和え すり流し	かぼちやの甘煮
	14	28	火	おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏みそハンバーグ すり流し	青菜とさつまいもの 和え物	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏みそハンバーグ	青菜とさつまいもの 和え物	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏みそハンバーグ	青菜とさつまいもの 和え物	くだもの たくたくうどん (大根・人参) 魚のすり流し	トマト煮	けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き	トマト煮	くだもの けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き	トマト煮
	15	水	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・かぼちや) 鮭ハンバーグ すり流し	ココロサラダ	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・かぼちや) 鮭ハンバーグ	ココロサラダ	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・かぼちや) 鮭ハンバーグ	ココロサラダ	くだもの パンがゆ (豆乳) 肉団子 すり流し	わかめスープ グリーン マッシュ	パンがゆ (豆乳) 肉団子トマト煮	わかめスープ グリーン マッシュ	パンケーキ (玉ねぎ・人参) 肉団子トマト煮	わかめスープ グリーン マッシュ	
	29	水	パンがゆ (ミルク) 魚のパン粉焼き すり流し	トマトスープ キャベツサラダ	パンがゆ (ミルク) 魚のパン粉焼き	トマトスープ キャベツサラダ	パンがゆ (ミルク) 魚のパン粉焼き	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの 夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	冬瓜の煮物	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) ハンバーグ	冬瓜の煮物	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) ハンバーグ	冬瓜の煮物	

旬の食材
トマト
なす
きゅうり
いんげん
オクラ
モロヘイヤ
かぼちや
冬瓜
スイカ

お部屋別に食事の写真の
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
量は各々に
配慮しています
どうぞご覧ください。



2021年9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。


9月 食事献立表

※9月1日の下線の引いてあるメニューは災害食で備蓄しているものです。


りすのき保育園

2021年 9月 1日

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)	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	
1	水	1・2才白米 3~5才 チキンピラフ	けんちん汁・豚汁	1・2才☆ハンバーグ のトマト煮	ひじき煮	くだもの	わかめ雑炊<ツナとじゃが芋の煮物> > ●杏仁フルーツ	袋で作る蒸しパン ●杏仁フルーツ	547kcal 387kcal
2 16	木	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	魚のりんごソースがけ	●青菜としめじと コーンのソテー	くだもの	カレーうどん くだもの <マーボナス> ●牛乳	カレーうどん くだもの ●牛乳	703kcal 514kcal
3 17	金	さつま芋ご飯	すまし汁 (えのき・人参)	☆鶏の松風焼き	小松菜のじゃこ和え	くだもの	●☆りんごクッキー <冬瓜のしらすあんかけ> 3びきのくまのきやべつスープ ●牛乳	●☆りんごクッキー くだもの 3びきのくまのきやべつスープ ●牛乳	626kcal 470kcal
4 18	土	マーボー丼	わかめスープ	ココロサラダ		くだもの	おにぎり<魚の煮物> くだもの みそ汁	おにぎり くだもの みそ汁	537kcal 383kcal
6	月	黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・えのき)	鶏の梅みそ焼き <鶏みそハンバーグ>	高野豆腐と野菜の煮物	くだもの	豆腐入りかぼちゃドーナツ <魚の野菜あんかけ> 根菜スープ ●牛乳	豆腐入りかぼちゃドーナツ くだもの 根菜スープ ●牛乳	568kcal 405kcal
7 21	火	七分つきご飯	すまし汁 (青さ・豆腐)	7日 豚の香味焼き 21日 魚の西京焼き	ピーマンとじゃこの炒め物 7日さつま芋の甘煮 21日さつま芋の天ぷら	くだもの	7日●りんごパン・スープ <かぼちゃのそぼろ煮> 21日 お月見きび団子・スープ ●牛乳	7日 ●りんごパン・スープ くだもの 21日 かぼちゃお月見団子 スープ ●牛乳	575kcal 408kcal
8 22	水	食パン	●きのこの スープ	☆チキンナゲット <ハンバーグ>	▲コールスローサラダ トマト	くだもの	炊き込みご飯<魚のおろし煮> くだもの みそ汁	炊き込みご飯 くだもの みそ汁	604kcal 429kcal
9 30	木	オクラ入り 納豆ご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	9日 秋刀魚の塩焼き 30日秋刀魚のごま焼き	きのこかぼちゃの天ぷら	くだもの	大学芋 <野菜と高野豆腐のそぼろ煮> スープ ●牛乳	大学芋 くだもの スープ ●牛乳	690kcal 511kcal
10 24	金	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・麩)	☆ハンバーグ きのこあんかけ	▲ポテトサラダ	くだもの	マカロニのトマト煮 <魚のムニエルグリーンソース> フルーツゼリー ●牛乳	いりこ・かぼちゃの素揚げ 545kcal フルーツゼリー ●牛乳 384kcal	
11 25	土	ハヤシライス	わかめスープ	キャベツとミカンの フレンチサラダ		くだもの	豆乳パンケーキ<鮭と野菜の煮物> くだもの にぎやかスープ	豆乳パンケーキ くだもの にぎやかスープ	605kcal 468kcal
13 27	月	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・オクラ)	豚の竜田揚げ <揚げ団子>	かぼちゃの甘煮 トマト	くだもの	●ご飯ピザ<青菜のしらすあえ> くだもの スープ	●ご飯ピザ くだもの スープ	597kcal 447kcal
14 28	火	ゆかりご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	鶏の照り焼き	青菜とえのきののり和え フルーツきんとん	くだもの	けんちんうどんごま風味 くだもの <魚の西京焼き> ●牛乳	ごまごませんべい くだもの けんちん汁 ●牛乳	586kcal 414kcal
15	水	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・しめじ・ 小ねぎ)	☆魚のハンバーグ	ココロサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	☆●パンケーキ<肉団子トマト煮> くだもの ★かき卵スープ ●牛乳	☆●からすのぼんやさんのパン くだもの ★かき卵スープ ●牛乳	633kcal 469kcal
29 ☆	水	●バターパン	トマトスープ	カジキの スティックフライ	きゃべつとりんごの フレンチサラダ	くだもの	●誕生会ケーキ<ハンバーグ> くだもの スープ ●牛乳	●誕生会ケーキ くだもの スープ ●牛乳	562kcal 410kcal



お月見



旧暦8月15日(新暦9月中旬~10月上旬のどこかの日)
~ 今年(2021年)は9月21日(火) ~

1年の中で一番きれいな満月が見られる日を十五夜と言います。きれいな満月を見ながら、秋のみのりに感謝する行事です。月見だんごやすずき、秋の果物や野菜などをおそなえて楽しめます。~月見だんご~

まるい月に見立てただんごを15個おそなえます。まるいだんごは家族円満をあらわします。里芋や梨など、秋にみのる果物や野菜もおそなえます。~すずき~

すずきは稲穂の代わりとして飾られました。神様をお招きし、悪いことが起こらないようにと魔除けの意味があるそうです。

保育園では21日のおやつにお月見だんごをいただきます。親子でゆっくりお月見できるといいですね。

防災の日 9月1日

地震や火事などの防災についての知識を深め、ふだんのそなえがきちんとされているか確認しましょう。日づけは関東大震災がおきた9月1日と台風が多い二百十日(にひゃくとうか)に由来しています。

災害時に役立つ便利な調理法

~ポリ袋を使った湯煎調理~

* ポリ袋は高密度ポリエチレンポリ袋を使用してください
(110℃耐熱、食品用、湯煎OK等の表示)

〈メリット〉 ・ひとつの鍋で複数の調理が可能・熱源の節約
・鍋の水を繰り返し使うことができる、洗いが少なくてすむ・節水
・一人分ずつ作りポリ袋のまま配ることができる・衛生的

【ポリ袋で蒸しパン 1人分】
〈材料〉 ホットケーキミックス...75g / 水...60cc / 油...大さじ1
* 蒸しパンの場合、袋にくっついてしまい食べる部分がなくなってしまう為、必ず油分を入れて下さい

〈作り方〉 ①材料1人分をポリ袋の中に入れ、手で揉んでよく混ぜる。
②ポリ袋の中の空気をしっかり抜き、袋の口を上の方できっちり結ぶ。
③鍋に水(ひとまわり小さめ、上向き)を敷き、水を入れ沸騰させる。
④沸騰したら材料の入ったポリ袋を入れ(結び目は鍋の内側へ)、ふたをして(少しずらす)吹きこぼれない程度の火加減で20分ほど湯煎する。
⑤ふくらしたら出来上がり♪

~旬の食材~

秋刀魚・いわし・鮭・里芋・さつま芋・栗・かぼちゃ・ナス・トマト・オクラ・ピーマン・パプリカ・冬瓜・なめこ・しめじ・しいたけ・モロヘイヤ・りんご・梨・柿・ぶどう


＜今月の主な食事予定＞
1日(水) 防災の日 … 保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。【どんぐり】お昼に災害食のチキンライスと汁物、ひじき煮、おやつに蒸しパンと杏仁フルーツを食べます。
15日(水) こりすキッチン … からすのパンやさんのパン作りをします。どんぐりはエプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
21日(火) 十五夜 … おやつにお月見団子を食べます。
29日(水) 誕生会 … レアチーズケーキでお祝いします。





※ < > 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
● 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。

今月のくだもの
りんご・梨・柿・ぶどう
から選んで食べています。



-  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。

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)	1300 kcal (1050kcal)	652kcal (486kcal)	648kcal (564kcal)
たんぱく質(g)	51g (42g)	23g (18g)	28g (24g)
脂質(g)	35g (29g)	20g (15g)	15g (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。