

			午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より						
			5～6ヶ月頃(前期食)			7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			7ヶ月～8ヶ月(中期食)			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)
くるみの部屋 4月 予定献立表	1 15	火	個別献立表	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草と人参 のおかか和え	くだもの	硬かゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草と人参 のおかか和え	くだもの	くたくたうどん 豆腐の あんかけ	(大根・人参)	くだもの	けんちんうどん 豆腐の あんかけ	(大根・人参)	くだもの
	2 16 30	水		おかゆ マーボ豆腐 すり流し	すまし汁 (絹さや・わかめ) キャベツの ゴマ和え	くだもの	硬かゆ マーボ豆腐	すまし汁 (絹さや・わかめ) キャベツの ゴマ和え	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚の野菜 あんかけ すり流し	豆乳 チャウダー 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ又はパン (牛乳) 魚の野菜 あんかけ	豆乳 チャウダー 粉ふき芋	くだもの
	3 17	木		おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の うま煮	くだもの	硬かゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の うま煮	くだもの	くたくたうどん かぼちやのそぼろ あんかけすり流し	(玉ねぎ・トマト) 青菜の ゴマ和え	くだもの	洋風うどん かぼちやのそ ぼろあんかけ	(玉ねぎ・トマト) 青菜の ゴマ和え	くだもの
	4 18	金		おかゆ 鶏団子の すり流し	みそ汁 (大根・わかめ) キャベツ人参 のお浸し	くだもの	硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (大根・わかめ) キャベツ人参 のお浸し	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 鮭ハンバーグ すり流し	大根スープ グリーン マッシュ	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	大根スープ グリーン マッシュ	くだもの
	5 19	土		くたくたうどん 豆腐のそぼろ あんかけ	(大根・わかめ) ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	みそ煮込み うどん 豆腐のそぼろ あんかけ	(大根・わかめ) ブロッコリーの お浸し	くだもの	おかゆ しらすじゃが すり流し	みそ汁 (人参・鮭) 青菜の のり和え	くだもの	硬かゆ しらすじゃが	みそ汁 (人参・鮭) 青菜の のり和え	くだもの
	7 21	月		おかゆ 鶏の松風焼き すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) かぶの煮物	くだもの	硬かゆ 鶏の松風焼き	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) かぶの煮物	くだもの	夕焼け雑炊 魚のすり流し	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋いん げんのみそ煮	くだもの	夕焼け雑炊 煮魚	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋いん げんのみそ煮	くだもの
	8 22	火		おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (豆腐・あおき) 青菜の ゴマ和え	くだもの	硬かゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (豆腐・あおき) 青菜の ゴマ和え	くだもの	肉みそうどん キャベツの しらす煮すり流し	(玉ねぎ・青菜) かぼちや煮	くだもの	肉みそうどん キャベツの しらす煮	(玉ねぎ・青菜) かぼちや煮	くだもの
	9	水		パンがゆ (野菜スープ) 肉団子トマト煮 すり流し	キャベツ スープ ポテトサラダ	くだもの	パンがゆ又はパン (牛乳) 肉団子トマト煮	キャベツ スープ ポテトサラダ	くだもの	おかゆ 豆腐の野菜あん かけすりながし	みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 青菜の のり和え	くだもの	硬かゆ 豆腐の野菜あん かけすりながし	みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 青菜の のり和え	くだもの
	10 24	木		おかゆ 鶏みそハンバーグ すり流し	すまし汁 (かぶ・わかめ) 人参の甘煮	くだもの	硬かゆ 鶏みそハンバーグ	すまし汁 (かぶ・わかめ) 人参の甘煮	くだもの	洋風雑炊 鮭と野菜の すり流し	(トマト・玉ねぎ) さつま芋の 豆乳煮	くだもの	洋風雑炊 鮭と野菜の煮物	(トマト・玉ねぎ) さつま芋の 豆乳煮	くだもの
	11 25	金		おかゆ 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 大根・人参の うま煮	くだもの	硬かゆ 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 大根・人参の うま煮	くだもの	くたくたうどん 野菜入り ハンバーグ すり流し	(大根・わかめ) キャベツの おかか煮	くだもの	しらすうどん 野菜入り ハンバーグ	(大根・わかめ) キャベツの おかか煮	くだもの
	12 26	土		おかゆ ポークビーンズ すり流し	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜の お浸し	くだもの	硬かゆ ポークビーンズ	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜の お浸し	くだもの	みそ雑炊 魚のあんかけ すり流し	(さつま芋・青菜) ブロッコリー のお浸し	くだもの	みそ雑炊 魚のあんかけ	(さつま芋・青菜) ブロッコリー のお浸し	くだもの
	14 28	月		おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (大根・青菜) キャベツの おかか煮	くだもの	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (大根・青菜) キャベツの おかか煮	くだもの	鮭雑炊 豆腐のおろし煮 すり流し	(玉ねぎ・青菜) かぼちやの 甘煮	くだもの	鮭雑炊 豆腐のおろし煮	(玉ねぎ・青菜) かぼちやの 甘煮	くだもの
	23	水		パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	トマトスープ キャベツ サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル	トマトスープ キャベツ サラダ	くだもの	おかゆ 肉団子すり流し	みそ汁 (さつま芋・いんげん) 青菜と人参の お浸し	くだもの	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (さつま芋・いんげん) 青菜と人参の お浸し	くだもの
2014年4月1日	りすのき保育園														



入園おめでとうございます

質の良い安全な食材と旬の食材を使い、
子どもたちの成長と発達を考えて
おいしい食事作りをします。



エントランスに、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。

4月 食事献立表

りすのき保育園

2014 年 4月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	屋食				午後のおやつ(軽食)			
			主食	汁もの	主菜	副菜	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 15	火	乳児は毎朝、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 (キャベツ・麴)	豚のカレー焼き 1才ハンバーグ	ほうれん草と人参の のり和え	くだもの	1才けんちんうどんく豆腐のあんかけ> 2才みそポテト・けんちん汁 くだもの	みそポテト けんちん汁	569kcal 482kcal
2 16 30	水		七分つきご飯	すまし汁 (スナッペン・えんどう えのき)	マーボ豆腐	ナムル	くだもの	ジャムサンドイッチく魚の野菜あんかけ> ●豆乳チャウダー くだもの	ジャムサンドイッチ ●豆乳チャウダー	635kcal 538kcal
3 17	木		七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	魚の塩焼き	新じゃがいもの揚げ煮 スナッペン・えんどう	くだもの	1才洋風うどんくかぼちゃのそぼろあんかけ> 2才マカロニナポリタン・スープ くだもの	マカロニナポリタン 三色スープ	654kcal 554kcal
4 18	金		きびごはん	みそ汁 (大根・わかめ)	☆鶏のから揚げ 1才鶏団子	キャベツとじゃこの サラダ	くだもの	☆●リンゴジャム入り蒸しパンく鮭ハンバーグ> 根菜スープ くだもの	☆○りんごジャム入り蒸しパン 根菜スープ	584kcal 495kcal
5 19	土		ジャジャ麺	中華スープ	コロコロサラダ		くだもの	ゆかりご飯くしらすじゃが> みそ汁 くだもの	ゆかりおにぎり みそ汁	534kcal 452kcal
7 21	月		七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋 スナッペン・えんどう)	●☆鶏の豆腐 入り松風焼き	かぶの梅和え	くだもの	夕焼け雑炊く煮魚> くだもの	☆新じゃがいものフライ レタス・人参・コーンのスープ	502kcal 425kcal
8 22	火		黒米ごはん	みそ汁 (豆腐・あおさ)	焼きししゃも 1才カレイの塩焼き	小松菜とひじきの あえ物	くだもの	肉みそうどんくきやべつのしらす煮> くだもの	肉みそうどん	564kcal 478kcal
9	水		食パン	★かき卵 スープ	●☆肉団子と キャベツのトマト煮	▲新じゃがいもの ポテトサラダ	くだもの	鮭ご飯く豆腐の野菜あんかけ> 田舎汁 くだもの	鮭おにぎり 田舎汁	661kcal 560kcal
10 24	木		七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	鶏のネギみそ焼き 1才鶏味噌ハンバーグ	人参サラダ	くだもの	洋風雑炊く鮭と野菜の煮物> くだもの	アップルパイ トマトスープ	549kcal 465kcal
11 25	金		麦ごはん	みそ汁 (じゃが芋・にら)	☆まさご揚げ	切干大根煮	くだもの	1才しらすうどんく野菜入りハンバーグ> 2才☆●おからケーキ・キャベツスープ	☆●おからケーキ キャベツスープ	610kcal 517kcal
12 26	土		ハヤシライス	キャベツ スープ	温野菜サラダ (ブロッコリー・人参 じゃが芋)		くだもの	マカロニきな粉く魚のあんかけ> にぎやかスープ くだもの	マカロニきな粉 にぎやかスープ	687kcal 582kcal
14 28	月		七分つきご飯	みそ汁 (大根・しめじ)	カレー肉じゃが	キャベツの おかか和え	くだもの	1才鮭雑炊く豆腐のおろし煮> 2才☆●バナナクッキー・三色スープ くだもの	☆●バナナクッキー 三色スープ	673kcal 570kcal
23 ★	水		●☆バター ロール	トマトスープ	☆鮭フライ	キャベツとみかんの フレンチサラダ	くだもの	☆●誕生会ケーキく肉団子> ポテトスープ くだもの	☆●誕生会ケーキ ポテトスープ	694kcal 588kcal



入園・進級

おめでとうございます

質の良い安全な食材と旬の食材を使い

子どもたちの成長と発達を考えて

おいしい食事作りをします。



一日のリズムは朝ごはんから

朝ごはんは、脳にエネルギーを供給し、体温を上昇させて朝型の

体で一日をスタートする上で大切なものです。脳は眠っている間にも

エネルギーを消費しています。寝ていても起きていても、脳のエネ

ルギー代謝は変わらないのです。夕食に食べた脳のエネルギーに

なるものは、睡眠中に使ってしまうので、朝ごはんできっちり補給

する必要があります。

☆体の活性化: 朝ごはんは脳を目覚めさせます。調理の音、みそ汁

のいいにおいなどは五感を刺激します。

☆肥満防止: 欠食すると次に摂る食事が過食になります。この悪

循環が肥満になります。

☆快便効果: 睡眠中休んでいた腸が食事によって刺激され、排便

しやすくなります。

☆脳のエネルギー源: 脳のエネルギーは朝食できっちり補給を!

☆生活習慣病予防: 朝食抜きは夜食をする傾向になります。

親子できっちり朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう♪

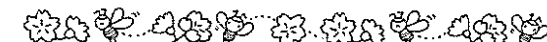
～旬の食材～

鮭・春キャベツ・たけのこ・新ごぼう

新玉ねぎ・新じゃが芋・新人参・三つ葉

ふき・かぶ・さやえんどう・スナッペン・えんどう・グリーンピース

いよかん・甘夏・ボンカン・清美オレンジ



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)	621kcal (513kcal)	689kcal (487kcal)
たんぱく質(g)	49g (38g)	23g (19g)	26 (19g)
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。

<今月の食事予定>

16日(水)遠足 …どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いします。

(くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事あります。)

23日(水)誕生会 …誕生会ケーキでお祝いします。

・食事の時はかわりを用意し、個別に量の調整をしています。

・夕方、お茶や牛乳をのんで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。

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
木曜日 どんぐり
量は個々に配慮していま

※< >1才児移行食

<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

保育園での屋食と午後のおやつ
の量は幼児一人分、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>

甘夏・いよかん・ボンカン
清美オレンジ・いちご・りんご・バナナ
から選んで食べています。