

4月 食事献立表

りすのき保育園

2013 年 4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)		
1 15	月	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。	ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	肉じゃが	ほうれん草と人参の のり和え	くだもの	マカロニきな粉く魚の西京焼き> けんちん汁 くだもの		マカロニきな粉 けんちん汁 くだもの		605kcal 502kcal
2 16 30	火		ご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	☆ハンバーグ	キャベツのごま酢 和え	くだもの	ジャムサンドイッチく魚の野菜あんかけ> ●コーンチャウダー くだもの		ジャムサンドイッチ ●コーンチャウダー くだもの		627kcal 520kcal
3 17	水		七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	魚の塩焼き	新じゃが芋の揚げ煮 スナッペンどう	くだもの	☆りんご入り豆乳蒸しパンく魚のムニエル人参ソース> キャベツスープ くだもの		☆りんご入り豆乳蒸しパン キャベツスープ くだもの		599kcal 497kcal
4 18	木		ご飯	すまし汁 (絹さや・人参)	鶏のネギ 味噌焼き	切干大根煮	くだもの	マーボうどんくキャベツのしらすあんかけ> くだもの		マーボうどん くだもの		654kcal 542kcal
5 19	金		麦ごはん	みそ汁 (にら・じゃが芋)	☆かき揚げ	わかめ・きゅうり・麩の 酢の物	くだもの	鮭雑炊 く野菜入りハンバーグ> くだもの		豆腐入り白玉団子 しらすとかぶのスープ くだもの		626kcal 520kcal
6 20	土		スパゲティ ミートソース	三色スープ (コーン・人参・青菜)	温野菜サラダ		くだもの	☆☆お楽しみパン●チーズく魚と野菜の煮物> にぎやかスープ くだもの		☆☆お楽しみパン●チーズ にぎやかスープ くだもの		614kcal 510kcal
8 22	月		ご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋 スナッペンどう)	豚の生姜焼き	人参とじゃこのサラダ	くだもの	☆☆1才パンケーキ・根菜スープく白身魚のハンバーグ> ☆バナナケーキ・根菜スープ くだもの		☆☆バナナケーキ 根菜スープ くだもの		646kcal 536kcal
9 23	火		納豆ごはん	すまし汁 (かぶ・わかめ)	鰯の西京焼き	ほうれん草・さつま芋 人参のごま和え	くだもの	味噌雑炊 く肉団子> くだもの		☆新じゃが芋のフライ 中華スープ くだもの		597kcal 496kcal
10	水		☆☆バター ロール	麦入りトマト スープ	☆☆ウインナー ソテー	▲ころころサラダ	くだもの	ゆかりご飯く豆腐のそぼろあんかけ> 田舎汁 くだもの		ゆかりご飯 田舎汁 くだもの		621kcal 515kcal
11 25	木		ご飯	みそ汁 (豆腐・あおさ)	豚の竜田揚げ	キャベツの おかか和え	くだもの	しらすうどんく鮭ハンバーグ>		11日 しらすうどん 25日 よもぎ団子・スープ くだもの		690kcal 573kcal
12 26	金		ご飯	みそ汁 (もやし・わかめ)	☆松風焼き	煮豆 かぶの梅和え	くだもの	1才洋風雑炊く豆腐の野菜あんかけ> 2才 ☆豆腐ドーナツ・★かき卵スープ くだもの		☆豆腐ドーナツ ★かき卵スープ くだもの		625kcal 519kcal
13 27	土		ジャジャ麺	わかめ スープ (青菜・コーン)		ほうれん草・人参 きゅうりのナムル	くだもの	☆☆お楽しみパン●チーズく煮魚> にぎやかスープ くだもの		☆☆お楽しみパン●チーズ にぎやかスープ くだもの		595kcal 494kcal
24	水		カレー ライス	三色スープ (ブロッコリー・人参 カリフラワー)		スティックサラダ (大根・人参・きゅうり)	くだもの	☆誕生会ケーキく魚のムニエルグリーンソース> ☆じゃが芋団子のスープ くだもの		☆誕生会ケーキ ☆じゃが芋団子のスープ くだもの		645kcal 535kcal

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、朝ごはんですっかり補給

する必要があるのです。

◎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すっかり補給を!

◎生活習慣病予防:朝食抜きは夜食をする傾向になります。

親子ですっか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～
鰯・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



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、朝ごはんですっきり補給

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すっきり補給を!

☆生活習慣病予防:朝食抜きは夜食をする傾向になります。

親子ですっき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～

鰯・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



<今月の食事予定>

23日(火)たけの掘り遠足 …かしのみ(年長)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、くぬぎ・しいのみは食事あります。)

24日(水) 誕生会 … 誕生会ケーキでお祝います。
25日(木) クッキング保育 … よもぎ団子を作ります。

- ・食事の時はおかわりを用意し、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
すどうぞご覧ください。



<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・乳製品そのもの
☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分
(バター以外)

保育園での昼食と午後のおやつ
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。

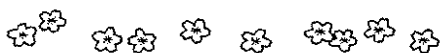
<今月のくだもの>
甘夏・いよかん・ボンカン
清美オレンジ・いちご・りんご・バナナ
から選らんで食べています。

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)	1320kcal (1010kcal)	626kcal (520kcal)	694kcal (490kcal)
たんぱく質(g)	50g (43g)	25g (21g)	25g (22g)
脂質(g)	36g (33g)	18g (16g)	18g (17g)

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。

			午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より							
			～4ヶ月頃		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	月	ミルク		おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 青菜と人参 のお浸し	くだもの	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 青菜と人参 のりやえ	くだもの	けんちんうどん 魚の西京焼き すり流し	(大根・人参) かぼちゃ煮	くだもの	けんちんうどん 魚の西京焼き かぼちゃ煮	(大根・人参) かぼちゃ煮	くだもの
	2 16 30	火			おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・人参) キャベツの やわらか煮	くだもの	硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (大根・人参) キャベツの ごま和え	くだもの	おかゆ 魚の野菜あん かけすり流し	すまし汁 (青菜・麴) じゃが芋といん げんのみそ煮	くだもの	硬かゆ 魚の野菜 あんかけ	すまし汁 (青菜・麴) じゃが芋といん げんのみそ煮	くだもの
	3 17	水			おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (麴・わかめ) マッシュ ポテト	くだもの	硬かゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (麴・わかめ) じゃが芋の 煮物	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	かぶのスープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの	パンがゆ (スープ又は牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	かぶのスープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの
	4 18	木			おかゆ 鶏団子 すり流し	すまし汁 (絹さや・人参) 大根と人参の やわらか煮	くだもの	硬かゆ 鶏団子	すまし汁 (絹さや・人参) 大根と人参の やわらか煮	くだもの	マーボうどん キャベツのしらす あんかけすり流し	(豆腐・玉ねぎ・ 人参) さつま芋の 甘煮	くだもの	マーボうどん キャベツのしらす あんかけ	(豆腐・玉ねぎ・ 人参) さつま芋の 甘煮	くだもの
	5 19	金			おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (青菜・じゃが芋) わかめの やわらか煮	くだもの	硬かゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (青菜・じゃが芋) わかめの やわらか煮	くだもの	鮭雑炊 野菜入りハン バーグすり流し	(玉ねぎ・青菜) キャベツの お浸し	くだもの	鮭雑炊 野菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・青菜) キャベツの お浸し	くだもの
	6 20	土			くたくたうどん 豆腐のしらす あんかけ	(キャベツ・トマト) じゃが芋 サラダ	くだもの	洋風うどん 豆腐のしらす あんかけ	(キャベツ・トマト) じゃが芋 サラダ	くだもの	わかめ雑炊 鮭と野菜の 煮物	(玉ねぎ・人参) 青菜のお浸し	くだもの	わかめ雑炊 鮭と野菜の 煮物	(玉ねぎ・人参) 青菜のお浸し	くだもの
	8 22	月			おかゆ じゃが芋のそぼろ あんかけすり流し	みそ汁 (えんどう・玉ねぎ) 人参の やわらか煮	くだもの	硬かゆ じゃが芋の そぼろあんか け	みそ汁 (えんどう・玉ねぎ) 人参の やわらか煮	くだもの	おかゆ 白身魚のハン バーグすり流し	すまし汁 (玉ねぎ・わかめ) 二色野菜の お浸し	くだもの	硬かゆ 白身魚のハン バーグ	すまし汁 (玉ねぎ・わかめ) 二色野菜の お浸し	くだもの
	9 23	火			おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (かぶ・わかめ) 青菜とさつま 芋のごま和え	くだもの	硬かゆ 魚の 西京焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ) 青菜とさつま 芋のごま和え	くだもの	味噌雑炊 肉団子 すり流し	(キャベツ・大根) わかめと人参 のやわらか煮	くだもの	味噌雑炊 肉団子	(キャベツ・大根) わかめと人参 のやわらか煮	くだもの
	10	水			パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	トマトスープ じゃが芋 サラダ	くだもの	パンがゆ (スープ又は牛乳) 魚の塩焼き	トマトスープ コロコロ サラダ	くだもの	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・人参) さつま芋の 甘煮	くだもの	硬かゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (大根・人参) さつま芋の 甘煮	くだもの
	11 25	木			おかゆ 肉団子 すり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) キャベツの お浸し	くだもの	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (豆腐・わかめ) キャベツの お浸し	くだもの	しらすうどん 鮭ハンバーグ すり流し	(大根・人参) 青菜の のりやえ	くだもの	しらすうどん 鮭ハンバーグ	(大根・人参) 青菜の のりやえ	くだもの
	12 26	金			おかゆ 松風焼き すり流し	みそ汁 (麴・わかめ) かぶの煮物	くだもの	硬かゆ 松風焼き	みそ汁 (麴・わかめ) かぶの煮物	くだもの	洋風雑炊 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの	粉ふき芋	洋風雑炊 豆腐の野菜 あんかけ	粉ふき芋	くだもの
	13 27	土			くたくたうどん 豆腐の あんかけ	(玉ねぎ・青菜) 青菜と人参 のお浸し	くだもの	肉みそうどん 豆腐の あんかけ	(玉ねぎ・青菜) ナムル風	くだもの	夕焼け雑炊 魚のすり流し	(玉ねぎ・人参) かぼちゃとい んげんの煮物	くだもの	夕焼け雑炊 煮魚	(玉ねぎ・人参) かぼちゃとい んげんの煮物	くだもの
	24	水			おかゆ キャベツの重ね煮 すり流し	すまし汁 (ブロッコリー・人参) かぼちゃ煮	くだもの	硬かゆ キャベツの 重ね煮	すまし汁 (ブロッコリー・人参) かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のムニエル グリーンソース すり流し	キャベツ スープ さつま芋の ミルク煮	くだもの	パンがゆ (スープ又は牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	キャベツ スープ さつま芋の ミルク煮	くだもの
2013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。