

2021年 12月 1日	くるみの部屋 予定献立表	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)		18ヶ月頃~ (移行期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		18ヶ月頃~ (移行期食)		
		15	水	16	木	17	金	18	土	20	月	21	火	22
		硬がゆ すまし汁(豆腐・わかめ) みそハンバーグ	キャベツと麩のお浸し	軟飯 すまし汁(豆腐・わかめ) みそハンバーグ	キャベツと麩のお浸し	軟飯 すまし汁(豆腐・わかめ) みそハンバーグ	キャベツと麩のお浸し	パンがゆ(牛乳) じゃが芋チャウダー 魚のムニエル 人参ソース	かぼちゃ煮	パン じゃが芋チャウダー 魚のムニエル 人参ソース	かぼちゃ煮	パン じゃが芋チャウダー 魚のムニエル 人参ソース	かぼちゃ煮	
		納豆ご飯 みそ汁(白菜・なめこ) 魚の揚げ煮	青菜と人参のお浸し	納豆ご飯 みそ汁(白菜・なめこ) 魚の揚げ煮	青菜と人参のお浸し	納豆ご飯 みそ汁(白菜・なめこ) 魚の揚げ煮	青菜と人参のお浸し	ちゃんぽんうどん(キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろあんかけ	わかめと麩の やわらか煮	ちゃんぽんうどん(キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろあんかけ	わかめと麩の やわらか煮	ちゃんぽんうどん(キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろあんかけ	わかめと麩の やわらか煮	
		硬がゆ みそ汁(大根・えのき) 鶏団子	青菜ののり和え	軟飯 みそ汁(大根・えのき) 鶏団子	青菜ののり和え	軟飯 みそ汁(大根・えのき) 鶏団子	青菜ののり和え	パンがゆ(牛乳) 白菜スープ 魚の野菜あんかけ	さつま芋煮	蒸しパン 白菜スープ 魚の野菜あんかけ	さつま芋煮	蒸しパン 白菜スープ 魚の野菜あんかけ	さつま芋煮	
		わかめうどん 豆腐のそぼろ あんかけ	カボチャサラダ	わかめうどん 人参・わかめ 豆腐のそぼろ あんかけ	カボチャサラダ	わかめうどん 人参・わかめ 豆腐のそぼろ あんかけ	カボチャサラダ	しらす雑炊 玉ねぎ・人参 鮭の煮物	キャベツの のり和え	しらす雑炊 玉ねぎ・人参 鮭の煮物	キャベツの のり和え	しらす雑炊 玉ねぎ・人参 鮭の煮物	鮭の煮物	
		硬がゆ すまし汁(かぶ・あおさ) 魚の西京焼き	小松菜のお浸し	軟飯 すまし汁(かぶ・あおさ) 魚の西京焼き	小松菜のお浸し	軟飯 すまし汁(かぶ・あおさ) 魚の西京焼き	小松菜のお浸し	パンがゆ(牛乳) 野菜入り ハンバーグ	きゃべつスープ ブロッコリーの お浸し	パン 野菜入り ハンバーグ	きゃべつスープ ブロッコリーの お浸し	パン 野菜入り ハンバーグ	きゃべつスープ ブロッコリーの お浸し	
		硬がゆ みそ汁(ほうれん草・麩) 肉団子	コロコロサラダ	軟飯 みそ汁(ほうれん草・麩) 肉団子	コロコロサラダ	軟飯 みそ汁(ほうれん草・麩) 肉団子	コロコロサラダ	根菜雑炊 大根・人参 魚と野菜煮	蒸かし芋	根菜雑炊 大根・人参 魚と野菜煮	蒸かし芋	根菜雑炊 大根・人参 魚と野菜煮	魚と野菜煮	
		パンがゆ(牛乳) 鶏ハンバーグ	ポテトサラダ	パン 白菜スープ 鶏ハンバーグ	ポテトサラダ	パン 白菜スープ 鶏ハンバーグ	ポテトサラダ	軟飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 魚の照り焼き	二色お浸し	おにぎり みそ汁(豆腐・わかめ) 魚の照り焼き	二色お浸し	おにぎり みそ汁(豆腐・わかめ) 魚の照り焼き	魚の照り焼き	
		硬がゆ すまし汁(人参・わかめ) マーボ豆腐	青菜ののり和え	軟飯 すまし汁(人参・わかめ) マーボ豆腐	青菜ののり和え	軟飯 すまし汁(人参・わかめ) マーボ豆腐	青菜ののり和え	パンがゆ(牛乳) かぶのスープ 鮭ハンバーグ	キャベツサラダ	パンケーキ かぶのスープ 鮭ハンバーグ	キャベツサラダ	パンケーキ かぶのスープ 鮭ハンバーグ	鮭ハンバーグ	
		硬がゆ みそ汁(かぼちゃ・青菜) 魚の塩焼き	じゃが芋とにんじんのきんぴら	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・青菜) 魚の塩焼き	じゃが芋とにんじんのきんぴら	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・青菜) 魚の塩焼き	じゃが芋とにんじんのきんぴら	しらすうどん 大根・人参 高野豆腐の そぼろあんかけ	ブロッコリーの お浸し	しらすうどん 大根・人参 高野豆腐の そぼろあんかけ	ブロッコリーの お浸し	しらすうどん 大根・人参 高野豆腐の そぼろあんかけ	高野豆腐の そぼろあんかけ	
		洋風うどん キャベツのそぼろ煮	かぼちゃ煮	洋風うどん トマト・玉ねぎ キャベツのそぼろ煮	かぼちゃ煮	洋風うどん トマト・玉ねぎ キャベツのそぼろ煮	かぼちゃ煮	鮭みそ雑炊 鮭・玉ねぎ 豆腐のあんかけ	青菜と麩の お浸し	鮭みそ雑炊 鮭・玉ねぎ 豆腐のあんかけ	青菜と麩の お浸し	鮭みそ雑炊 鮭・玉ねぎ 豆腐のあんかけ	豆腐のあんかけ	
		硬がゆ みそ汁(大根・あおさ) 魚のケチャップ煮	ブロッコリーとカリフラワーの和え物	軟飯 みそ汁(大根・あおさ) 魚のケチャップ煮	ブロッコリーとカリフラワーの和え物	軟飯 みそ汁(大根・あおさ) 魚のケチャップ煮	ブロッコリーとカリフラワーの和え物	パンがゆ(牛乳) かぶのスープ ミートローフ	ブロッコリーの スープ キャベツサラダ	パンケーキ かぶのスープ ミートローフ	ブロッコリーの スープ キャベツサラダ	パンケーキ かぶのスープ ミートローフ	ブロッコリーの スープ ミートローフ	
		硬がゆ みそ汁(キャベツ・麩) 肉じゃが	小松菜ののり和え	軟飯 みそ汁(キャベツ・麩) 肉じゃが	小松菜ののり和え	軟飯 みそ汁(キャベツ・麩) 肉じゃが	小松菜ののり和え	おでん雑炊 大根・人参 魚の西京焼き	さつま芋と青菜の 和え物	おでん雑炊 大根・人参 魚の西京焼き	さつま芋と青菜の 和え物	おでん雑炊 大根・人参 魚の西京焼き	魚の西京焼き	
		パンがゆ(牛乳) 煮込みハンバーグ	コーンスープ ブロッコリーの やわらか煮	パン コーンスープ 煮込みハンバーグ	ブロッコリーの やわらか煮	パン コーンスープ 煮込みハンバーグ	ブロッコリーの やわらか煮	みそ煮込みうどん 白菜・人参 魚のおろし煮	かぼちゃ煮	みそ煮込みうどん 白菜・人参 魚のおろし煮	かぼちゃ煮	みそ煮込みうどん 白菜・人参 魚のおろし煮	魚のおろし煮	

く旬の食材>
大根
かぶ
人参
白菜
ほうれん草
小松菜
ブロッコリー
カリフラワー
みかん
りんご

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。



2021年
12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。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	旬の美味しい青菜
		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	水	七分つきご飯	すまし汁(豆腐・わかめ)	豚ヒレ肉のみそこうじ焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	598kcal	ほうれん草 緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、ミネラル類、カロテン、ビタミンB、C、葉酸などが豊富なので、造血作用があります。また、ほうれん草には体内の異物を取り除き免疫細胞を活性化する作用があり、ごまと一緒に摂るとさらに効果アップ。根元の赤い部分は、骨の形成に重要なマンガンが豊富。甘味もあるので捨てずに使いましょう。 ~ 子どもの好きなほうれん草ののり和えレシピ ~ <材料> ほうれん草1束 ・ のり1/2枚 ・ しょうゆ 少々 ①ほうれん草は洗い、沸騰したお湯でさっとゆで、冷水に取って冷まし、水気を絞る。 ②食べやすい大きさに切り、刻んだのりとしょうゆで和える。 (°o°)／のりで和えると、風味が増し、とてもおいしいです。	
2	木	納豆ご飯	みそ汁(白菜・なめこ)	魚の揚げ漬け	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	546kcal		
3	金	七分つきご飯	みそ汁(切り干し大根・えのき)	鶏のマーマレード焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	627kcal		
4	土	カレーうどん		温野菜サラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	541kcal		
6	月	生姜ごはん	すまし汁(かぶ・あおさ)	魚のネギ味噌焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	699kcal		
7	火	七分つきご飯	みそ汁(ほうれん草・麩)	☆豚の天ぷら	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	578kcal		
8	水	●バターパン	白菜とホタテの貝柱のスープ	●タンドリーチキン	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	557kcal		
9	木	七分つきご飯	すまし汁(人参・水菜・わかめ)	家常豆腐	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	672kcal		
10	金	黒米ご飯	みそ汁(かぼちゃ・にら)	魚の塩こうじ焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	651kcal		
11	土	スパゲティミートソース	スープ	キャベツとりんごのサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	562kcal		
13	月	七分つきご飯	みそ汁(ごぼう・大根・あおさ)	魚のケチャップソース	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	674kcal		
14	火	七分つきご飯	みそ汁(キャベツ・油揚げ)	肉じゃがカレー風味	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	500kcal		
22	水	☆●バターロール	●コーンスープ	☆煮込みハンバーグ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	606kcal		

<今月の主な食事予定>

22日(水) 誕生会・こりすキッチン … クリスマスケーキを作って、お祝いします
冬至(前日21日にゆず茶をいただきます。)

🍷 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。



※ < >は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・生姜ごはん
麦ご飯の時は、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。

🍷 今月のくだもの 🍷

りんご・柿・みかん・いちご 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)	1350 kcal (990kcal)	602kcal (468kcal)	748 kcal (542kcal)
たんぱく質(g)	53g (40g)	23g (17g)	30g (23g)
脂質(g)	37g (28g)	19g (14g)	18g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。

