

		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)	
くるみの部屋 1月 予定献立表	4 18	火	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ	けんちんうどん (大根・人参) 魚の野菜あんかけ 粉ふき芋	けんちんうどん (大根・人参) 魚の野菜あんかけ 粉ふき芋	けんちんうどん (大根・人参) 魚の野菜あんかけ
	5 19	水	軟飯 すまし汁 (白菜・えのき) 魚の西京焼き ブロッコリーのお浸し	軟飯 すまし汁 (白菜・えのき) 魚の西京焼き ブロッコリーのお浸し	軟飯 すまし汁 (白菜・えのき) 魚の西京焼き ブロッコリーのお浸し	パンがゆ(牛乳) 野菜スープ ハンバーグ カボチャサラダ	パン 野菜スープ ハンバーグ カボチャサラダ	パン 野菜スープ ハンバーグ
	6 20	木	軟飯 みそ汁 (大根・人参) 魚のおろし煮 さつま芋天ぷら	軟飯 みそ汁 (大根・人参) 魚のおろし煮 さつま芋天ぷら	軟飯 みそ汁 (大根・人参) 魚のおろし煮 さつま芋天ぷら	あんかけうどん (キャベツ・人参) かぼちゃのそぼろ煮 青菜ののり和え	あんかけうどん (キャベツ・人参) かぼちゃのそぼろ煮 青菜ののり和え	あんかけうどん (キャベツ・人参) かぼちゃのそぼろ煮
	7 21	金	軟飯 すまし汁 (えのき・わかめ) 豆腐入り松風焼き 青菜のお浸し	軟飯 すまし汁 (えのき・わかめ) 豆腐入り松風焼き 青菜のお浸し	軟飯 すまし汁 (えのき・わかめ) 豆腐入り松風焼き 青菜のお浸し	中華雑炊 (白菜・人参) 鮭と野菜の煮物 さつま芋煮	中華雑炊 (白菜・人参) 鮭と野菜の煮物 さつま芋煮	中華雑炊 (白菜・人参) 鮭と野菜の煮物
	8 22	土	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 温野菜サラダ	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 温野菜サラダ	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 温野菜サラダ	パンがゆ(牛乳) 人参スープ しらすじゃが キャベツの のり和え	パンケーキ 人参スープ しらすじゃが キャベツの のり和え	パンケーキ 人参スープ しらすじゃが
	24	月	軟飯 みそ汁 (大根・麩) ハンバーグ かぶとブロッコリーの サラダ	軟飯 みそ汁 (大根・麩) ハンバーグ かぶとブロッコリーの サラダ	軟飯 みそ汁 (大根・麩) ハンバーグ かぶとブロッコリーの サラダ	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚の照り焼き かぼちゃ煮	お好み焼き わかめスープ 魚の照り焼き かぼちゃ煮	お好み焼き わかめスープ 魚の照り焼き
	11 25	火	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・にら) 魚の揚げ煮 ほうれん草とさつま芋 の和え物	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・にら) 魚の揚げ煮 ほうれん草とさつま芋 の和え物	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・にら) 魚の揚げ煮 ほうれん草とさつま芋 の和え物	パンがゆ (牛乳) スープ 肉団子のおろし煮 白菜ののり和え	蒸しパン スープ 肉団子のおろし煮 白菜ののり和え	蒸しパン スープ 肉団子のおろし煮
	12	水	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 炒り鶏 キャベツのお浸し	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 炒り鶏 キャベツのお浸し	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 炒り鶏 キャベツのお浸し	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 ほうれん草ソテー	パン じゃが芋チャウダー 魚のムニエル 人参ソース ほうれん草ソテー	パン じゃが芋チャウダー 魚のムニエル 人参ソース
	13 27	木	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ) 鶏団子 青菜と麩のお浸し	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ) 鶏団子 青菜と麩のお浸し	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ) 鶏団子 青菜と麩のお浸し	根菜うどん (大根・人参) 鮭ハンバーグ キャベツサラダ	根菜うどん (大根・人参) 鮭ハンバーグ キャベツサラダ	根菜うどん (大根・人参) 鮭ハンバーグ
	14 28	金	軟飯 みそ汁 (大根・あおさ) 魚の照り焼き じゃがいもと人参 のきんぴら	軟飯 みそ汁 (大根・あおさ) 魚の照り焼き じゃがいもと人参 のきんぴら	軟飯 みそ汁 (大根・あおさ) 魚の照り焼き じゃがいもと人参 のきんぴら	トマト雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) ミートローフ ブロッコリーの ごま和え	トマト雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) ミートローフ ブロッコリーの ごま和え	トマト雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) ミートローフ
	15 29	土	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の そぼろあんかけ 青菜と人参の お浸し	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の そぼろあんかけ 青菜と人参の お浸し	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の そぼろあんかけ 青菜と人参の お浸し	パンがゆ(牛乳) スープ 煮魚 かぼちゃサラダ	蒸しパン スープ 煮魚 かぼちゃサラダ	蒸しパン スープ 煮魚
	17 31	月	軟飯 すまし汁 (かぶ・青菜) 鶏のメンチカツ 白菜サラダ	軟飯 すまし汁 (かぶ・青菜) 鶏のメンチカツ 白菜サラダ	軟飯 すまし汁 (かぶ・青菜) 鶏のメンチカツ 白菜サラダ	みそ煮込みうどん (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 蒸かし芋	みそ煮込みうどん (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 蒸かし芋	みそ煮込みうどん (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 蒸かし芋
	26 ☆	水	パンがゆ(牛乳) コーンスープ 魚のフライ 大根サラダ	パン コーンスープ 魚のフライ 大根サラダ	パン コーンスープ 魚のフライ 大根サラダ	しらす雑炊 (玉ねぎ・人参) 高野豆腐の そぼろ煮 さつま芋の甘煮	しらす雑炊 (玉ねぎ・人参) 高野豆腐の そぼろ煮 さつま芋の甘煮	しらす雑炊 (玉ねぎ・人参) 高野豆腐の そぼろ煮

<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。



2022年
1月
4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。

1月 食事献立表

りすのき保育園

2022年 1月 4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)	カロリー kcal
4/18	火	カレーライス	わかめとコーンのスープ	キャベツとミカンのフレンチサラダ	☆●おからケーキ ＜魚の野菜あんかけ＞ けんちん汁 ●牛乳	☆●おからケーキ けんちん汁 ●牛乳	735kcal 540kcal
5/19	水	七分つきご飯	すまし汁 (白菜・えのき)	魚の西京焼き フルーツきんとん ゆでブロッコリーのごま和え	ジャムサンドイッチ ＜ハンバーグ＞ ●コーンチャウダー ●牛乳	ジャムサンドイッチ ●コーンチャウダー ●牛乳	665kcal 493kcal
6/20	木	七分つきご飯	石狩汁	☆春菊とさつま芋の天ぷら あちゃら漬け	マカロニきな粉・肉団子スープ ＜かぼちゃのそぼろ煮＞ ●牛乳	マカロニきな粉 肉団子と白菜のスープ ●牛乳	569kcal 412kcal
7/21	金	7日 七草ご飯 21日 生姜ご飯	すまし汁 (えのき・麩・わかめ)	☆●豆腐入り松風焼き なます 黒豆煮	☆●りんごとチーズのクッキー ＜鮭と野菜煮＞ 春雨スープ ●牛乳	☆●りんごとチーズのクッキー 春雨スープ ●牛乳	617kcal 455kcal
8/22	土	豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	▲じゃがいもサラダ ゆでブロッコリー	●麩のラスク ＜しらすじゃが＞ にぎやかスープ ●牛乳	●麩のラスク にぎやかスープ ●牛乳	536kcal 416kcal
24	月	七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	豚の香味焼き かぶとブロッコリーのサラダ 人参ドレッシングあえ	☆七草お好み焼き ＜魚の照り焼き＞ わかめスープ ●牛乳	☆七草お好み焼き わかめスープ ●牛乳	548kcal 388kcal
11/25	火	麦ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	魚の揚げ煮 ほうれん草・人参・さつま芋のごま和え	●☆チーズ入り茶まんじゅう ＜肉団子おろし煮＞ ★かき卵スープ ●牛乳	●☆チーズ入り茶まんじゅう ★かき卵スープ ●牛乳	607kcal 451kcal
12	水	黒豆と梅干のご飯	すまし汁 (豆腐・水菜)	炒り鶏 田作り	☆●クロワッサン＜魚のムニエル＞ ●じゃがいもチャウダー ●牛乳	☆●クロワッサン ●じゃがいもチャウダー	625kcal 444kcal
13/27	木	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	鶏ののり焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜と油揚げのお浸し	あんかけうどん＜鮭ハンバーグ＞ ●牛乳	あんかけうどん ●牛乳	569kcal 401kcal
14	金	1・2才 ごはん 3~5才 おもち (きなこ・のりおかか)	豚汁	1・2才 魚の照り焼き ほうれん草とひじきのサラダ	☆●パンケーキ ＜ミートローフ＞ 3びきのくまのきゃべつスープ ●牛乳	☆●パンケーキ 3びきのくまのきゃべつスープ ●牛乳	623kcal 505kcal
28	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・あおさ)	魚の塩麩焼き ぎすけ煮 ▲なのはなと人参のツナマヨ和え	●トマトチーズリゾット ＜ミートローフ＞ ●牛乳	おしるこ いりこ	589kcal 448kcal
15/29	土	ハヤシライス	わかめスープ	▲温野菜サラダ	☆●蒸しパン＜煮魚＞ にぎやかスープ ●牛乳	☆●蒸しパン にぎやかスープ ●牛乳	667kcal 491kcal
17/31	月	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・青菜)	☆チキンカツ ネギみそソース ▲白菜とりんごのサラダ	焼き芋＜鮭と野菜の煮物＞ ブロッコリーとカリフラワーのスープ ●牛乳	焼き芋 ブロッコリーとカリフラワーのスープ ●牛乳	568kcal 400kcal
26★	水	●☆バターロール	●コーンスープ	☆魚のフライ ▲大根とホタテの貝柱のサラダ	☆●誕生会ケーキ ＜高野豆腐のそぼろ煮＞ 根菜スープ ●牛乳	☆●誕生会ケーキ 根菜スープ ●牛乳	591kcal 450kcal

行事食 七草がゆ 1月7日

1月7日の朝、無病息災を願い、春の七草をおかゆに入れて食べる風習があります。この七草にはそれぞれ薬草の効果があり、お正月で疲れた胃腸を休ませ、不足しがちな栄養を補う、理にかなった行事食です。

～ 春の七草 ～

せり ... 独特の香り成分には健胃、解熱、解毒の作用がある。食欲増進効果も。

なずな ... 別称はぺんぺん草。風邪予防や疲労回復。骨粗しょう症に有効。

ごぎょう ... 別称は母子草。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら ... 目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ ... タンポポに似ていて食物繊維が豊富。

すずな ... かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ ... 大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

保育園でも7日のお昼ごはんに、七草ご飯を食べ、今年の健康を願います。

寒い時期に身体を温める食べ物

一般的に北国のような気温が低い国や地域では体に熱を吸収し、その熱を蓄える必要があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。

食材の色も体の温まりやすさを見極められます。赤や黄色、橙を始めとした暖色系や濃い色をした食材は身体を温めてくれるものが多いです。(例外でトマトは赤でも体を冷やします。)

地中で育つものは体を温めます。冬に地下で育つ根菜類が多いのは身体を温める必要があるから。旬の食べ物が身体にいいのは理にかなっていますね。

発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、身体を温めます。

【生姜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・レンコン・ごぼう・じゃが芋・りんご・納豆・キムチなど】

寒くなり、風邪をひきやすいこの時期に、免疫力を上げ、元気に過ごすために身体を芯から温めてくれる食べものを食べ、元気に過ごしましょう！！

～旬の食材～

鱒・鱈・鮭・大根・ごぼう・れんこん・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
きゃべつ・白菜・ネギ・にら・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・長いも
みかん・いちご

<今月の主な食事予定>

14日(金) もちつき ... どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いいたします。

27日(木) みそ作り ... しいのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いいたします。

31日(月)お箸のもち方の話し(しいのみ)

保育園でもお正月料理の松風焼き、なます、黒豆煮、田作り、きんとんをいただきます。

● 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。

● 食材の入荷によっては、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・黒豆と梅干のご飯・生姜ご飯の時は、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・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	608kcal	742 kcal	(990kcal) (482kcal) (508kcal)
たんぱく質(g)	53g	23g	30g	(40g) (17g) (23g)
脂質(g)	37g	19g	18g	(28g) (14g) (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。