									 午前食10:00~	~						———————————— 午後食	14:00~
			9ヶ月~11ヶ月頃 12ヶ月頃~ (後期食) (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)			
	4	ılı	軟飯	すまし汁 (わかめ・麩)	軟飯	すまし汁 (わかめ・麩) /	くだ	軟飯	すまし汁 (わかめ・麩) な	くだ	けんちんうどん	(大根・人参)	けんちんうどん	(大根・人参)	くだ	けんちんうどん (大根・人参	) くだ
	18	火	肉じゃが	キャベツサラダ	肉じゃが	キャベツサラダ	もの	肉じゃが	キャベツサラダ <i>の</i>	も の :	魚の野菜あんかけ	粉ふき芋	魚の野菜あんかけ	粉ふき芋	も の	魚の野菜あんかけ	も の
	5	水	軟飯	すまし汁 (白菜・えのき)	軟飯	すまし汁 (白菜・えのき) *** /	くだ	軟飯	すまし汁 (白菜・えのき) <sup>く</sup> た	くだ	パンがゆ(牛乳)	青菜スープ	パン	青菜スープ	くだ	パン 青菜ス一	プ く だ
る	19	小	魚の西京焼き	ブロッコリーの お浸し	魚の西京焼き		もの	魚の西京焼き	ブロッコリーの <sup>も</sup> お浸し	もり	ハンバーグ	カボチャサラダ	ハンバーグ	カボチャサラダ	ŧ の	ハンバーグ	も の
みの	6	<b>*</b>	軟飯	みそ汁 (大根·人参)	軟飯	みそ汁 (大根・人参) ,	くだ	軟飯	みそ汁 (大根・人参) /:	( );	あんかけうどん	(キャベツ・人参)	あんかけうどん	(キャベツ・人参)	くだ	あんかけうどん(キャベツ・人・	参) く だ
	20	<del>\</del>	魚のおろし煮	さつま芋天ぷら	魚のおろし煮	さつま芋天ぷら	もの	魚のおろし煮	きつま芋天ぷら の	も の	かぼちゃのそぼろ煮	青菜ののり和え	かぼちゃのそぼろ煮	青菜ののり和え	もの	かぼちゃのそぼろ煮	も の
屋	7	金	軟飯	すまし汁 (えのき・わかめ)	軟飯	すまし汁 (えのき・わかめ) <sub>が</sub>	くだ	軟飯	すまし汁 (えのき・わかめ) だ	くだ	中華雑炊	(白菜・人参)	中華雑炊	(白菜・人参)	くだ	中華雑炊(白菜·人参	) 〈 [
1	21	317	豆腐入り松風焼き	青菜のお浸し	豆腐入り松風焼き	青菜のお浸し	も !	豆腐入り松風焼き	も 青菜のお浸し σ	も の	鮭と野菜の煮物	さつま芋煮	鮭と野菜の煮物	さつま芋煮	もの	鮭と野菜の煮物	も の
月	8	±	洋風雑炊	(トマト・玉ねぎ)	洋風雑炊	(トマト・玉ねぎ) <i>・</i>	くだ	洋風雑炊	(トマト・玉ねぎ) く た	くだ	パンがゆ(牛乳)	人参スープ	パンケーキ	人参スープ	くだ	パンケーキ 人参スープ	プ く だ
	22	1	キャベツの そぼろ煮	温野菜サラダ	キャベツの そぼろ煮		もの	キャベツの そぼろ煮	も 温野菜サラダ の	もり	しらすじゃが	キャベツの のり和え	しらすじゃが	キャベツの のり和え	ŧ の	しらすじゃが	* o
予	24	月	軟飯	みそ汁 (大根・麩)	軟飯	みそ汁 (大根・麩) 1	くだ	軟飯	みそ汁 (大根・麩) た	(i)	わかめ雑炊	(人参・玉ねぎ)	お好み焼き	わかめスープ	くだ	お好み焼きわかめスー	プ くだ
定献	24	Я	ハンバーグ	かぶとブロッコリーの サラダ	ハンバーグ	かぶとブロッコリーの <sup>+</sup> サラダ	もの	ハンバーグ	かぶとブロッコリーの <sup>も</sup> サラダ の		魚の照り焼き	かぼちゃ煮	魚の照り焼き	かぼちゃ煮	も の	魚の照り焼き	も の
一立	11	火	軟飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	軟飯	みそ汁 (かぽちゃ・にら) /	くだ	軟飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら) た	ぼく	パンがゆ (牛乳)	スープ	蒸しパン	スープ	くだ	蒸しパン スープ	くだ
立表	25		魚の揚げ煮	ほうれん草とさつま芋 の和え物	魚の揚げ煮	ほうれん草とさつま芋 <sup>5</sup> の和え物	もの	魚の揚げ煮	ほうれん草とさつま芋 <sup>も</sup> の和え物	も の F	肉団子のおろし煮	白菜ののり和え	肉団子のおろし煮	白菜ののり和え	も の	肉団子のおろし煮	も の
	12	水	軟飯	すまし汁 (豆腐・青菜)	軟飯	(豆腐•青米)	くだれ	軟飯	すまし汁 (豆腐・青菜) た		パンがゆ(牛乳)	じゃが芋チャウダー	パン	じゃが芋チャウダー	くだれ	パン じゃが芋チャウ	ダー 〈 だ
		,,,	炒り鶏	キャベツのお浸し	炒り鶏	キャベツのお浸し <sub>(</sub>	もの	炒り鶏	キャベツのお浸し σ	ל ל	魚のムニエル 人参ソース	ほうれん草ソテー	魚のムニエル 人参ソース	ほうれん草ソテー	⊕ の	魚のムニエル 人参ソース	σ 0
	13	木	軟飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	軟飯	(π <del>χ</del> ',σα)ς) †	くだ。	軟飯	みそ汁 (白菜・なめこ) た	<u>ر</u> ا	根菜うどん	(大根・人参)	根菜うどん	(大根・人参)	くだれ	根菜うどん (大根・人参	参) 〈 だ
	27	,,,	鶏団子	青菜と麩のお浸し	鶏団子		もの	鶏団子	青菜と麩のお浸し の	ל ל	鮭ハンバーグ	キャベツサラダ	鮭ハンバーグ	キャベツサラダ	もの	鮭ハンバーグ	σ σ
	14	金	軟飯	みそ汁 (大根・あおさ)	軟飯		くだ	軟飯	みそ汁 (大根・あおさ) <sup>く</sup>	- 1	トマト雑炊	(キャベツ・玉ねぎ)	トマト雑炊	(キャベツ・玉ねぎ)	くだ	トマト雑炊(キャベツ・玉オ	だ
	28		魚の照り焼き	じゃがいもと人参 のきんぴら	魚の照り焼き	<u> </u>	o o	魚の照り焼き	じゃがいもと人参 <sup>も</sup> のきんぴら <sup>の</sup>		ミートローフ	ブロッコリーの ごま和え	ミートローフ	ブロッコリーの ごま和え	もの	ミートローフ	* の
	15	±	軟飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	軟飯		くだ+	軟飯	みそ汁 (豆腐・わかめ) た	벋	パンがゆ(牛乳)	スープ	蒸しパン	スープ	くだ+	蒸しパンスープ	く だ +
2 0	29		じゃが芋の そぼろあんかけ	青菜と人参の お浸し 	じゃが芋の そぼろあんかけ	お浸し	も の .	じゃが芋の そぼろあんかけ	青菜と人参の <sup>も</sup> お浸し の		煮魚 ————————————————————————————————————	かぼちゃサラダ	煮魚	かぼちゃサラダ	o O	煮魚	• О
2	17	月	軟飯	すまし汁 (かぶ・青菜)	軟飯		くだ。	軟飯	すまし汁 (かぶ・青菜) <sub>た</sub>	ر اخ	みそ煮込みうどん	(大根・わかめ)	みそ煮込みうどん	(大根・わかめ)	くだ。	みそ煮込みうどん (大根・わか	め) 〈 だ
2  年	31	,,	鶏のメンチカツ	白菜サラダ	鶏のメンチカツ		もの	鶏のメンチカツ	白菜サラダの	ל ל	鮭と野菜の煮物	蒸かし芋	鮭と野菜の煮物	蒸かし芋	o O	鮭と野菜の煮物 蒸かし芋	. o
り	26	水	パンがゆ(牛乳)	コーンスープ	パン		くだ	パン	コーンスープ く		しらす雑炊	(玉ねぎ・人参)	しらす雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだ	しらす雑炊 (玉ねぎ・人	だ
1 の		,,,	魚のフライ	大根サラダ	魚のフライ		もの	魚のフライ		り	高野豆腐の そぼろ煮	さつま芋の甘煮	高野豆腐の そぼろ煮	さつま芋の甘煮	も の	高野豆腐の そぼろ煮	も の
月き保																	
4 育																	
日園																	

<旬の食材>

大か人 白まっかい 大か人 白まっかい かいかい カリンカック カリンカ かいかい 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。



<sup>☆</sup> 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。

目に	曜日		昼食		なつめ (1才児 まつぼっくり(2才児 どんぐり(3~5才児	1	午後のおやつ(軽食)					
ち	ı	主食	汁もの	主・畐	菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり	どんぐり(3~5才児)	カロリー kcal			
4	火	カレーライス	わかめとコーン	キャベツとミカンの			☆●おからケーキ <魚の野菜あんかけ>	くだもの	☆●おからケーキ	くだもの	735kcal	
18	^	70 717	のスープ	フレンチサラダ		くだもの	けんちん汁	●牛乳	けんちん汁	●牛乳	540kcal	
5	水	七分つきご飯	すまし汁	魚の西京焼き	フルーツきんとん	くだもの	ジャムサンドイッチ <ハンバーグ>	くだもの	ジャムサンドイッチ	くだもの	665kcal	
19	710	しカッとこ跡	(白菜・えのき)	点の日次派と	ゆでブロッコリーのごま和え	(/2 00)	●コーンチャウダー	●牛乳	●コーンチャウダー	●牛乳	493kcal	
6	<b>*</b>	七分つきご飯	石狩汁	☆春菊とさつま芋の	あちゃら漬け	くだもの	マカロニきな粉・肉団子スープ	くだもの	マカロニきな粉	くだもの	569kcal	
20	,,,	<u> 17</u> УССЖ	H 3371	天ぷら	のうでう(乗い	(/2 00)	<かぼちゃのそぼろ煮>	●牛乳	肉団子と白菜のスープ	●牛乳	412kcal	
7	金	7日 七草ご飯	すまし汁	☆●豆腐入り	なます	くだもの	☆●りんごとチーズのクッキー <鮭と野菜煮>	くだもの	☆●りんごとチーズのクッキー	くだもの	617kcal	
21		21日 生姜ご飯	(えのき・麩・わかめ)	松風焼き	黒豆煮	(/2 00)	春雨スープ	●牛乳	春雨スープ	●牛乳	455kcal	
8	H	豚丼	みそ汁	▲じゃがいもサラダ	ゆでブロッコリー	くだもの	●麩のラスク くしらすじゃが>	くだもの	●麩のラスク	くだもの	536kcal	
22	_	ולימו	(豆腐・わかめ)	200000000	1,5 () 1) 1)	(/2 00)	にぎやかスープ	●牛乳	にぎやかスープ	●牛乳	416kcal	
24	月	七分つきご飯	みそ汁	豚の香味焼き	かぶとブロッコリーのサラダ	くだもの	☆七草お好み焼き <魚の照り焼き>	くだもの	☆七草お好み焼き	くだもの	548kcal	
	,,		(大根・油揚げ) 	na va E skale	ル·ふこノロウコウー・ジップス 人参ドレッシングあえ 	1/2 007	わかめスープ	●牛乳	わかめスープ	●牛乳	388kcal	
11	冷	麦ご飯		ほうれん草・人参・さつま	くだもの	● ☆チーズ入り茶まんじゅう <肉団子おろし煮>	くだもの	●☆チーズ入り茶まんじゅう	くだもの	607kcal		
25	^	交に版	(かぼちゃ・にら) 	無の例け点	芋のごま和え	1/2 007	★かき卵スープ	●牛乳	★かき卵スープ	●牛乳	451kcal	
12	水	黒豆と梅干のご飯	すまし汁	炒り鶏	田作り	くだもの	☆●クロワッサン<魚のムニエル>	くだもの	☆●クロワッサン	くだもの	625kcal	
	.,.	派立とは「 <b>ひ</b> とぬ	│ (豆腐・水菜) │	70 7 Amy	H1F7	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	●じゃがいもチャウダー	●牛乳	●じゃがいもチャウダー		444kcal	
13	木	七分つきご飯	みそ汁	鶏ののり焼き	かぼちゃのいとこ煮	くだもの	あんかけうどん<鮭ハンバーグ>	くだもの	あんかけうどん	くだもの	569kcal	
27	·		(白菜・なめこ)	,, , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	小松菜と油揚げのお浸し			●牛乳			401kcal	
14	金	1·2才 ごはん 3~5才 おもち	豚汁	   1・2才 魚の照り焼き	ほうれん草とひじきの	くだもの	☆● パンケーキ   <ミートローフ>	くだもの	☆● パンケーキ	くだもの	623kcal	
		(きなこ・のりおかか)	13471	1 24 2000	サラダ	(/2 00)	3びきのくまのきゃべつスープ	●牛乳	3びきのくまのきゃべつスープ	●牛乳	505kcal	
28	金	七分つきご飯	みそ汁	魚の塩麹焼き	ぎすけ煮 ▲なのはなと人参の	くだもの	●トマトチーズリゾット	くだもの	おしるこ	くだもの	589kcal	
			(大根・あおさ)	派の温短がこ	ツナマヨ和え	(/2 00)	<ミートローフ>	●牛乳	いりこ		448kcal	
15	H	ハヤシライス	わかめスープ	▲温野菜サラダ		くだもの	☆●蒸しパン<煮魚>	くだもの	☆●蒸しパン	くだもの	667kcal	
29	_	ハインノイス	17/3/07/2	■温野来サブス		1/2-007	にぎやかスープ	●牛乳	にぎやかスープ	●牛乳	491kcal	
17	月	七分つきご飯	すまし汁	☆チキンカツ ネギみそソース	▲白菜とりんごの サラダ	くだもの	焼き芋<鮭と野菜の煮物>	くだもの	焼き芋	くだもの	568kcal	
31	л	しカラとこ数	(かぶ・青菜)				ブロッコリーとカリフラワーのスープ	●牛乳	ブロッコリーとカリフラワーの スープ	●牛乳	400kcal	
26	水	●☆バターロール	●コーンスープ	<u></u> ☆魚のフライ	▲大根とホタテの貝柱の	くだもの		くだもの	☆●誕生会ケーキ	くだもの	591kcal	
*		マンシクキス		A 点のフラコ	サラダ	\/_ <del>\</del>	根菜スープ	●牛乳	根菜スープ	●牛乳	450kcal	

# 

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。

- ② 食事・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。 ② 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の用意があります。
- 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。

#### 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

call・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 cal があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。

call・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 cal 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。) call・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 cal 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。

cal ・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。

cal【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、元気に過ごするために

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~

鰤・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



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 )	608kcal (482kcal)	742 kcal (508kcal )	
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、夕食をしっかり食べてください。