

2022年4月1日	くるみの部屋	予定献立表	午前食 10:00~				午後食 14:00~				旬の食材						
			7・8か月 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		7・8か月 (中期食)			9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)			
			おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の お浸し	硬がゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の お浸し	軟飯 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の お浸し	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル 人参ソース すり流し		かぶのスープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	かぶのスープ 粉ふき芋	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル 人参ソース	かぶのスープ 粉ふき芋	くだもの
15	金	1	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の お浸し	硬がゆ 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の お浸し	軟飯 鶏ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参の お浸し	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル 人参ソース すり流し	かぶのスープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	かぶのスープ 粉ふき芋	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル 人参ソース	かぶのスープ 粉ふき芋	くだもの	春キャベツ・新玉ねぎ 新じゃが芋・人参 かぶ・グリーンピース さやえんどう・そら豆
30	土	2	くたくたうどん かぼちゃのそぼろ煮 すり流し	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーの やわらか煮	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ あんかけ	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーの やわらか煮	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ あんかけ	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	
18	月	4	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (麩・人参) わかめの やわらか煮	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (麩・人参) わかめの やわらか煮	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (麩・人参) わかめの やわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚の野菜煮 すり流し	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	夕焼け雑炊 魚の野菜煮	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	夕焼け雑炊 魚の野菜煮	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	くだもの	
19	火	5	おかゆ 魚の塩焼き あんかけ すり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり 和え	硬がゆ 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり 和え	軟飯 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり 和え	くだもの	くたくたうどん 肉団子 すり流し	(トマト・玉ねぎ) じゃが芋煮	洋風雑炊 肉団子 おろし煮	(トマト・玉ねぎ) じゃが芋煮	洋風雑炊 肉団子 おろし煮	(トマト・玉ねぎ) じゃが芋煮	くだもの	
20	水	6	パンがゆ (スープ) 鶏の野菜入り ハンバーグ すり流し	青菜のスープ キャベツのお浸し	パンがゆ (牛乳) 鶏の野菜入り ハンバーグ	青菜のスープ キャベツのお浸し	パンがゆ(牛乳) 又はパン 鶏の野菜入り ハンバーグ	青菜のスープ キャベツのお浸し	くだもの	おかゆ 豆腐の野菜煮	みそ汁 (わかめ・麩) かぼちゃ煮	硬がゆ 豆腐の野菜煮	みそ汁 (わかめ・麩) かぼちゃ煮	硬がゆ 豆腐の野菜煮	みそ汁 (わかめ・麩) かぼちゃ煮	くだもの	
21	木	7	おかゆ 魚のあんかけ すり流し	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	硬がゆ 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	軟飯 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 肉団子トマト煮 すり流し	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) 肉団子トマト煮	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 肉団子トマト煮	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	くだもの	
22	金	8	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参とじゃが芋の 煮物	硬がゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参とじゃが芋の 煮物	軟飯 ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参とじゃが芋の 煮物	くだもの	根菜雑炊 魚のみそ煮 すり流し	(大根・人参) 青菜のお浸し	根菜雑炊 魚のみそ煮	(大根・人参) 青菜のお浸し	根菜雑炊 魚のみそ煮	(大根・人参) 青菜のお浸し	くだもの	
23	土	9	おかゆ 肉じゃが すり流し	すまし汁 (わかめ) ブロッコリーの やわらか煮お浸し	硬がゆ 肉じゃが すり流し	すまし汁 (わかめ) ブロッコリーの やわらか煮お浸し	軟飯 肉じゃが すり流し	すまし汁 (わかめ) ブロッコリーの やわらか煮お浸し	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のおろし煮 すり流し	人参スープ 青菜のソテー	パンがゆ (牛乳) 魚のおろし煮	人参スープ 青菜のソテー	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のおろし煮	人参スープ 青菜のソテー	くだもの	
25	月	11	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (人参・青菜) キャベツののり 和え	硬がゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (人参・青菜) キャベツののり 和え	軟飯 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (人参・青菜) キャベツの のり 和え	くだもの	白菜雑炊 豆腐の しらすあんかけ	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	白菜雑炊 豆腐の しらすあんかけ	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	白菜雑炊 豆腐の しらすあんかけ	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	くだもの	
26	火	12	おかゆ マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・スナップエンドウ) 青菜のお浸し	硬がゆ マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・スナップエンドウ) 青菜のお浸し	軟飯 マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・スナップエンドウ) 青菜のお浸し	くだもの	おかゆ 鮭ハンバーグ すり流し	じゃが芋スープ 大根・人参の きんぴら	硬がゆ 鮭ハンバーグ すり流し	じゃが芋スープ 大根・人参の きんぴら	硬がゆ 鮭ハンバーグ すり流し	じゃが芋スープ 大根・人参の きんぴら	くだもの	
13	水	13	パンがゆ (野菜スープ) 肉団子 すり流し	トマトスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) 肉団子 すり流し	トマトスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 肉団子 すり流し	トマトスープ じゃが芋サラダ	くだもの	けんちん雑炊 きゃべつの しらす和え すり流し	(大根・人参) さつま芋煮	けんちん雑炊 きゃべつの しらす和え	(大根・人参) さつま芋煮	けんちん雑炊 きゃべつの しらす和え	(大根・人参) さつま芋煮	くだもの	
28	木	14	おかゆ 煮魚のすり流し	みそ汁 (かぶ・わかめ) キャベツと人参の お浸し	硬がゆ 煮魚 すり流し	みそ汁 (かぶ・わかめ) キャベツと人参の お浸し	軟飯 煮魚 すり流し	みそ汁 (かぶ・わかめ) キャベツと人参の お浸し	くだもの	くたくたうどん かぼちゃの そぼろあんかけ すり流し	(人参・玉ねぎ) 青菜ののり 和え	わかめうどん かぼちゃのそぼ ろあんかけ	(人参・玉ねぎ) 青菜ののり 和え	わかめうどん かぼちゃのそぼ ろあんかけ	(人参・玉ねぎ) 青菜ののり 和え	くだもの	
27	水	14	おかゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) かぶのうま煮	硬がゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) かぶのうま煮	軟飯 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) かぶのうま煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル 青菜ソース すり流し	スープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 青菜ソース	スープ 粉ふき芋	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル 青菜ソース	スープ 粉ふき芋	くだもの	

旬の食材

春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆

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。

お部屋別に食事の展示を
しています。

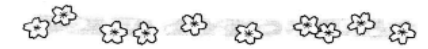
月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木・金曜日 どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



2022年4月1日

☆ 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)			
		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	
15	金	七分つきご飯	みそ汁 (新じゃが・新玉ねぎ)	バーベキューチキン <鶏ハンバーグ>	▲いんげんと人参の ごまマヨ和え	くだもの	1日☆●パンケーキ15日☆●うそっこ目玉焼き <魚のムニエル人参ソース>	くだもの	576kcal
16	土	肉みそうどん		かぼちゃ煮	ゆでブロッコリー	くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ>	くだもの	555kcal
18	月	黒米ご飯	すまし汁 (竹の子・絹さや)	☆手作りがんも	わかめ・きゅうり・しらすの 酢の物	くだもの	1才夕焼け雑炊<魚と野菜煮> 2才☆●人参ケーキ	くだもの	566kcal
19	火	納豆ご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	魚の塩こうじ焼き	▲菜の花と人参の ツナマヨ和え	くだもの	1才洋風うどん <肉団子おろし煮> 2才 ●麩のラスク・スープ ●フルーツヨーグルト	くだもの	597kcal
20	水	食パン	★かきたま スープ	☆チキンナゲット <揚げ鶏団子>	春きゃべつとみかんの サラダ	くだもの	鮭ゆかりおにぎり <豆腐と野菜の煮物> 新ごぼうの豚汁	くだもの	610kcal
21	木	七分つきご飯	新ごぼうの ごまみそ汁	魚の野菜あんかけ	アスパラのお浸し	くだもの	1才☆●パンケーキ・2才●ショートブレッド <肉団子のトマト煮>	くだもの	613kcal
22	金	麦ご飯	みそ汁 (キャベツ・しめじ)	豚の生姜焼き <香味ハンバーグ>	人参とじゃこのサラダ スナッペンどう	くだもの	根菜コンソメ雑炊 <魚のみそ煮>	くだもの	578kcal
23	土	カレーライス	3色スープ	▲温野菜サラダ		くだもの	☆●蒸しパン<魚のおろし煮> にぎやかスープ	くだもの	685kcal
25	月	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参)	▲魚の変わり 西京焼き	あちら漬け	くだもの	1才豚肉と白菜の雑炊 <豆腐のしらすあんかけ> 2才みそポテト 豚肉とキャベツの塩こうじスープ	くだもの	551kcal
26	火	ゆかりご飯	みそ汁 (スナッペン・玉ねぎ)	★高野豆腐の 卵とじ	青菜ののり和え	くだもの	☆●りんご蒸しパン <鮭ハンバーグ> ●じゃが芋チャウダー	くだもの	585kcal
13	水	ブレッチェン	麦入りトマト スープ	ウインナーソーテー <肉団子>	▲新じゃがいもサラダ ゆでブロッコリー	くだもの	1才 けんちん雑炊 <キャベツのしらす和え> 2才桜もち・けんちん汁	くだもの	604kcal
28	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	☆かき揚げ	きゃべつのごま酢和え	くだもの	ちゃんぽんうどん <かぼちゃのそぼろあんかけ> いりこ	くだもの	600kcal
27	水	グリーンピース ご飯	みそ汁 (たけのこ・わかめ)	☆●和風 ハンバーグ	▲かぶときゅうりの 梅マヨ和え	くだもの	☆●誕生会ケーキ <魚のムニエルグリーンソース> スープ	くだもの	630kcal



**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、朝ごはんをしっか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しっかり補給を!
☞生活習慣病予防:朝食抜きは夜食をする傾向になります。
親子でし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♪

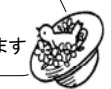
～旬の食材～
 鮭・春キャベツ・たけのこ・新ごぼう
 新玉ねぎ・新じゃが芋・新人参・三つ葉
 ふき・かぶ・さやえんどう・スナッペンどう・グリーンピース
 いよかん・甘夏・ポンカン・清美オレンジ



<今月の食事予定>
 14日(木) 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。)
 27日(水) こどもまつり
 誕生会 … はらぺこあおむしのカップケーキでお祝いします。

☞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。
 ☞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。
 ☞献立は食材の入荷状況により変更することがあります。

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・金曜日 どんぐり
 量は個々に配慮しています



<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
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

※< >1才児移行食
 なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯・麦ごはん
 の時は白米ご飯を食べています。

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>
 甘夏・いよかん・ポンカン
 清美オレンジ・デコボン
 いちご・りんご
 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)	1300kcal (960kcal)	593kcal (520kcal)	707kcal (440kcal)
たんぱく質(g)	51g (38g)	23g (20g)	28g (18g)
脂質(g)	36g (27g)	19g (14g)	17g (13g)

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。