

		午前食 10:00~						午後食 14:00~								
		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)				
くるみの部屋 5月 予定献立表	2 16 30	月	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	すまし汁 (麩・人参) 粉ふき芋	硬がゆ 鶏ハンバーグ	すまし汁 (麩・人参) 粉ふき芋	軟飯 鶏ハンバーグ	すまし汁 (麩・人参) 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	きゃべつスープ トマトサラダ	パンがゆ (牛乳) 白身魚 のハンバーグ	きゃべつスープ トマトサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 白身魚 のハンバーグ	キャベツスープ トマトサラダ	くだもの
	17 31	火	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	みそ汁 (かぶ・あおさ) 青菜と人参の お浸し	硬がゆ 魚の西京焼き	みそ汁 (かぶ・あおさ) 青菜と人参の お浸し	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (かぶ・あおさ) 青菜と人参の お浸し	くだもの	洋風雑炊 野菜入りハンバーグ すり流し	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃの ミルク煮	洋風雑炊 野菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃの ミルク煮	洋風雑炊 野菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃの ミルク煮	くだもの
	18	水	パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) 魚のトマト煮	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のトマト煮	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	くだもの	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) 青菜と麩の お浸し	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) 青菜と麩の お浸し	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・わかめ) 青菜と麩の お浸し	くだもの
	19	木	おかゆ 鶏団子 すり流し	すまし汁 (豆腐・青菜) キャベツ サラダ	硬がゆ 鶏みそ ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・青菜) キャベツ サラダ	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・青菜) キャベツ サラダ	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	人参スープ トマト煮	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 青菜ソース	人参スープ トマト煮	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル 青菜ソース	人参スープ トマト煮	くだもの
	6 20	金	おかゆ マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜のナムル	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜のナムル	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜のナムル	くだもの	くたくたうどん 魚のすり流し	(大根・人参) じゃが芋煮	根菜うどん 魚と野菜の煮物	(大根・人参) じゃが芋煮	根菜うどん 魚と野菜の煮物	(大根・人参) じゃが芋煮	くだもの
	7 21	土	洋風雑炊 魚のあんかけ すり流し	(玉ねぎ・トマト) 大根サラダ	洋風雑炊 魚の塩焼き あんかけ	(玉ねぎ・トマト) 大根サラダ	洋風雑炊 魚の塩焼き あんかけ	(玉ねぎ・トマト) 大根サラダ	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) かぼちゃの そぼろあんかけ すり流し	きゃべつスープ 青菜のしらす和え	パンがゆ (牛乳) かぼちゃそぼろ あんかけ	きゃべつスープ 青菜のしらす和え	パンがゆ(牛乳) 又はパン かぼちゃそぼろ あんかけ	きゃべつスープ 青菜のしらす和え	くだもの
	9 23	月	おかゆ キャベツの そぼろ煮すり流し	みそ汁 (豆腐・なめこ) じゃが芋のきんぴら	硬がゆ キャベツの そぼろ煮	みそ汁 (豆腐・なめこ) じゃが芋のきんぴら	軟飯 キャベツの そぼろ煮	みそ汁 (豆腐・なめこ) じゃが芋のきんぴら	くだもの	くたくたうどん 魚のすり流し	(大根・人参) 青菜のソテー	しらすうどん 鮭ハンバーグ	(大根・人参) 青菜のソテー	しらすうどん 鮭ハンバーグ	(大根・人参) 青菜のソテー	くだもの
	10 24	火	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) かぼちゃ煮	硬がゆ 魚と青菜の煮物	みそ汁 (キャベツ・麩) かぼちゃ煮	軟飯 魚と青菜の煮物	みそ汁 (キャベツ・麩) かぼちゃ煮	くだもの	みそ豆乳雑炊 肉団子 すり流し	(青菜・人参) きゃべつの のり和え	みそ豆乳雑炊 肉団子	(青菜・人参) きゃべつの のり和え	みそ豆乳雑炊 肉団子	(青菜・人参) きゃべつの のり和え	くだもの
	11	水	おかゆ ハンバーグ すり流し	すまし汁 (わかめ・青菜) じゃが芋・人参 のうま煮	硬がゆ ハンバーグ	すまし汁 (わかめ・青菜) じゃが芋・人参 のうま煮	軟飯 ハンバーグ	すまし汁 (わかめ・青菜) じゃが芋・人参 のうま煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	人参スープ カボチャサラダ	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ	人参スープ カボチャサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚の野菜 あんかけ	人参スープ カボチャサラダ	くだもの
	12 26	木	おかゆ 松風焼き すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 大根と人参の煮物	硬がゆ 松風焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 大根と人参の煮物	軟飯 松風焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 大根と人参の煮物	くだもの	くたくたうどん 魚のすり流し	(玉ねぎ・人参) 青菜ののり和え	わかめうどん 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) 青菜ののり和え	わかめうどん 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) 青菜ののり和え	くだもの
	13 27	金	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (わかめ・人参) じゃが芋のきんぴら	硬がゆ 焼き魚のトマト あんかけ	すまし汁 (わかめ・人参) じゃが芋のきんぴら	軟飯 焼き魚のトマト あんかけ	すまし汁 (わかめ・人参) じゃが芋のきんぴら	くだもの	夕焼け雑炊 ハンバーグ すり流し	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	夕焼け雑炊 青菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	夕焼け雑炊 青菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	くだもの
	14 28	土	くたくたうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) キャベツと人参の お浸し	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) キャベツと人参の お浸し	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) キャベツと人参の お浸し	くだもの	みそ雑炊 魚のすり流し	(かぼちゃ・キャベツ) さつま芋と青菜の煮物	みそ雑炊 煮魚	(かぼちゃ・キャベツ) さつま芋と青菜の煮物	みそ雑炊 煮魚	(かぼちゃ・キャベツ) さつま芋と青菜の煮物	くだもの
	25	水	パンがゆ (スープ) じゃが芋お焼き すり流し	トマトスープ キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) じゃが芋 お焼き	トマトスープ キャベツサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン コロツケ	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの	おかゆ 魚の人参おろし煮 すり流し	みそ汁 (麩・わかめ) じゃが芋煮	硬がゆ 魚の人参おろし煮	みそ汁 (麩・わかめ) じゃが芋煮	軟飯 魚の人参おろし煮	みそ汁 (麩・わかめ) じゃが芋煮	くだもの

旬の食材
春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆
いんげん

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5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)			旬の食材	
		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		
2月16日	月	2日七分つきご飯 16日竹の子ご飯 30日ゆかりご飯	すまし汁 (麩・人参・わかめ)	☆鶏のから揚げ <鶏の揚げ団子>	スナッペンとう 五目豆煮	くだもの	1才☆●パンケーキ・スープ <白身魚のハンバーグ> 2才 2日☆●こいのぼりケーキ・スープ 16・30日☆●りんごのおからケーキ ●牛乳	2日☆●こいのぼりケーキ 16・30日☆●りんごのおからケーキ レタスとウインナーのスープ ●牛乳	くだもの 697kcal 516kcal	<p>新じゃが芋</p> <p>通常のじゃが芋は秋や冬に収穫・熟成してから出荷されますが春に収穫されたものを『新じゃが』と呼びます。皮が薄くてみずみずしく柔らかいため、皮ごと食べられます。新じゃが芋は通常のじゃが芋に比べビタミンCが約4倍でレモン約1個分と言われています。</p> <p>ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い特徴がありますがじゃが芋に含まれるビタミンCはデンプンに守られ加熱しても壊れにくい優れた特徴があります。</p> <p>春キャベツ</p> <p>秋に種をまき春に収穫される品種で『春キャベツ』とよばれ、巻きが緩やかで葉が柔らかく、みずみずしさが感じられます。キャベツにはビタミンC・K・U カロテン・カリウム・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。</p> <p>特に多いのがビタミンCとビタミンU(別名キャベジン)</p> <p>ビタミンC: 皮ふや血管の老化を防ぎ、免疫力を高める働きがあります。</p> <p>ビタミンU: 胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜を修復する働きがあります。</p> <p>この時期にしか食べることができない春キャベツは冬キャベツに比べビタミンCやカロテンの含有量が多くなっています。水溶性で熱に弱いビタミンを上手に摂るには生食用のサラダや汁ごと飲めるスープがおすすめです。</p> <p>春キャベツとりんごのサラダ</p> <p>材料(4人分)きゃべつ100g・きゅうり1/2本・りんご1/4個・マヨネーズ 適量</p> <p>作り方 ①キャベツは一口大のざく切りにして、さっとゆでる、水気を切る。</p> <p>②りんごは一口大のざく切りにして塩水に浸け、きゅうりはスライスして塩もみする。</p> <p>③よく水気を絞ったキャベツと、きゅうり、水気を切ったりんごを器に入れ、マヨネーズを加えて和えたら出来上がり。</p> <p>~旬の食材~</p> <p>鯛・ふき・たけのこ・さやえんどう・スナッペンエンドウ・グリーンピース・そら豆 アスパラガス・新じゃがいも・新玉ねぎ・新ごぼう・人参・春キャベツ レタス</p>
17日	火	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・あおさ)	魚の梅みそ焼き	ふきのそぼろ煮 空豆	くだもの	洋風雑炊<野菜入りハンバーグ> ●フルーツヨーグルト ●牛乳	新じゃが蒸かし芋 ●フルーツヨーグルト ●牛乳	649kcal 490kcal	
18日	水	食パン	3匹のくまの きゃべつスープ	魚のチャップ	●アスパラとチーズの ころころサラダ	くだもの	炊き込みご飯<豆腐のそぼろあんかけ> みそ汁 ●牛乳	くだもの 炊き込みご飯 みそ汁	641kcal 464kcal	
19日	木	きびご飯	すまし汁 (豆腐・三つ葉)	変わりシュウマイ	人参とツナのサラダ	くだもの	●豆乳バターパン <魚のムニエル青菜ソース> じゃがいも団子スープ ●牛乳	くだもの ●豆乳バターパン じゃがいも団子スープ ●牛乳	628kcal 500kcal	
6月20日	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	家常豆腐	緑の豆のナムル	くだもの	根菜うどん <魚と野菜の煮物> ●牛乳	くだもの オールドファッション 根菜スープ ●牛乳	635kcal 486kcal	
7月21日	土	ハヤシライス	スープ	スティックサラダ		くだもの	☆●パンケーキ <かぼちゃのそぼろあんかけ> にぎやかスープ ●牛乳	くだもの ☆●パンケーキ にぎやかスープ ●牛乳	645kcal 476kcal	
9月23日	月	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	豚肉と竹の子の 炒め物	青菜とえのきのお浸し	くだもの	マカロニきな粉<鮭ハンバーグ> 春きゃべつとウインナーのスープ ●牛乳	くだもの 揚げマカロニ 春きゃべつとウインナーのスープ ●牛乳	693kcal 514kcal	
10月24日	火	七分つきご飯	みそ汁 (春きゃべつ・油揚げ)	鮭の若草焼き	かみかみごぼう <じゃが芋甘辛煮>	くだもの	10日キューブハッシュドポテト 24日1才新じゃが揚げ2才☆ポテトフ 根菜豆乳スープ<肉団子> ●牛乳	くだもの 10日キューブハッシュドポテト 24日☆ポテトフライ 根菜豆乳スープ ●牛乳	566kcal 437kcal	
11月	水	黒米ご飯	すまし汁 (絹さや・かぶ)	●のり塩チキン <のり塩鶏ハンバーグ>	▲春きゃべつの コールスローサラダ	くだもの	●▲カレーチーズトースト <魚の野菜あんかけ> 人参ポタージュ ●牛乳	くだもの ●▲カレーチーズトースト 人参ポタージュ ●牛乳	611kcal 446kcal	
12月26日	木	七分つきご飯	みそ汁 (新じゃが・玉ねぎ)	☆●豆腐入り 松風焼き	炒めごぼうのサラダ	くだもの	わかめ中華うどん <魚のおろし煮> ●牛乳	くだもの ●牛乳もち わかめと春雨の中華スープ ●牛乳	647kcal 459kcal	
13月27日	金	麦ごはん	すまし汁 (わかめ・えのき)	鯛のトマトソース	●新じゃがいもの みそバター和え	くだもの	1才タ焼焼雑炊<魚の照り焼き> 2才 人参クッキー・青菜としめじスープ ●牛乳	くだもの 人参クッキー 青菜としめじスープ ●牛乳	633kcal 490kcal	
14月28日	土	じゃじゃ麺	スープ	ナムル		くだもの	●おなかチーズおにぎり<煮魚> みそ汁 ●牛乳	くだもの ●おなかチーズおにぎり みそ汁	460kcal 365kcal	
25月	水	☆●バター ロール	ミネストローネ	☆新じゃがコロケ	▲春きゃべつとりんご のサラダ	くだもの	☆●誕生会ケーキ <魚の人参おろし煮> スープ ●牛乳	くだもの ☆●誕生会ケーキ スープ ●牛乳	585kcal 432kcal	

<今月の食事予定>

6日(金) こりすキッチン...どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

18日(水) 遠足...どんぐりはお弁当の用意をお願いします。
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは、食事がありません。)

20日(金) 1歳児食事懇談会

25日(水) 誕生会...トライフル🎉でお祝いします。

🍵食事・おやつにはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。

🍵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。

※材料の入荷状況によっては、献立を変更することがあります。

※ < > 1才児移行食

<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
- ナッツ類

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・はっさく・清見オレンジ
イチゴ・メロン・りんご

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 (990kcal)	628kcal (520kcal)	672kcal (470kcal)
たんぱく質(g)	52g (39g)	23g (21g)	29g (18g)
脂質(g)	36g (27g)	22g (14g)	14g (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。