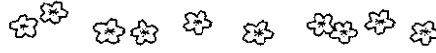


			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より							
			5～6ヶ月頃(前期食)	7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)	7ヶ月～8ヶ月(中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)						
くるみの部屋 4月 予定献立表	1 15	水	個別献立表	おかゆ 鶏みそ豆腐 ハンバーグすり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) ほうれん草と人参 のり和え	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚の野菜 あんかけ すり流し	じゃが芋 スープ ブロッコリー の煮びたし	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ	じゃが芋 スープ ブロッコリー の煮びたし	くだもの	
	2 16 30	木		おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (大根・人参) キャベツの 煮びたし	くだもの	二色うどん (かぼちゃ・青菜)	さつま芋の 甘煮	くだもの	二色うどん (かぼちゃ・青菜)	さつま芋の 甘煮	くだもの	
	3 17	金		おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (わかめ・絹さや) 大根と人参の きんぴら	くだもの	みそ雑炊 (大根・さつま 芋) キャベツの そぼろ煮すり流し	青菜と麩の お浸し	くだもの	みそ雑炊 (大根・さつま 芋) キャベツの そぼろ煮	青菜と麩の お浸し	くだもの	
	4 18	土		おかゆ じゃが芋のミート ソースがけ	すまし汁 (青菜・人参) ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	わかめ スープ 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル かぼちゃソース	わかめ スープ 粉ふき芋	くだもの	
	6 20	月		おかゆ 鶏団子 すり流し	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめの やわらか煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 鮭ハンバーグ すり流し	キャベツ スープ 大根サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	キャベツ スープ 大根サラダ	くだもの	
	7 21	火		おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・絹さや) キャベツの おかか和え	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐の野菜 あんかけ	じゃが芋の きんぴら	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐の野菜 あんかけ	じゃが芋の きんぴら	くだもの	
	8	水		パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	トマトスープ 大根サラダ	くだもの	ゆかりご飯 みそ汁 (大根・わかめ) キャベツの そぼろ煮すり流し	さつま芋の 甘煮	くだもの	ゆかりご飯 みそ汁 (大根・わかめ) キャベツの そぼろ煮	さつま芋の 甘煮	くだもの	
	9 23	木		おかゆ 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草・人参 のゴマ和え	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) つくねとかぼちゃの すり流し	みそ汁 (大根・人参) ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) つくねとかぼちゃの 煮物	みそ汁 (大根・人参) ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	
	10 24	金		おかゆ じゃが芋のそぼろ あんかけ	ブロッコリー スープ 春キャベツと りんごのサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚の ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・人参) 二色お浸し	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚の ハンバーグ	みそ汁 (大根・人参) 二色お浸し	くだもの	
	11 25	土		肉みそうどん (大根・青菜) 豆腐の あんかけ	みそ汁 (大根・青菜) 青菜の ゴマ和え	くだもの	おかゆ (玉ねぎ・じゃが芋) 魚と野菜の すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) かぼちゃ煮	くだもの	硬かゆ (玉ねぎ・じゃが芋) 魚と野菜の 煮物	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) かぼちゃ煮	くだもの	
	13 27	月		おかゆ 野菜入り ハンバーグ すり流し	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) キャベツと人参 のお浸し	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚のすり流し	みそ汁 (大根・人参) 粉ふき芋	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚のムニエル グリーンソース	みそ汁 (大根・人参) 粉ふき芋	くだもの	
	14 28	火		おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (わかめ・麩) 新じゃが芋 の煮物	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) ミートローフ すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ) ゆで ブロッコリー	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) ミートローフ	みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ) ゆで ブロッコリー	くだもの	
	22	水		パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	キャベツスープ ポテトサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	キャベツスープ ポテトサラダ	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 肉団子 すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・人参) 青菜の のり浸し	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 肉団子

2015年4月1日

りすのき保育園

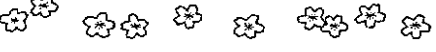


入園おめでとうございます

 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。



エントランスに、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。



☆ 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。

4月 食事献立表

りすのき保育園

2015 年 4 月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	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	
1 15	水	乳児は毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶やりんごジュースを飲んでいきます。	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	☆鶏の豆腐入り 松風焼き	ほうれん草と人参の のり和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	●バターパン	619kcal	くだもの
2 16 30	木		小女子ごはん	みそ汁 (大根・なめこ)	肉じゃが カレー風味	▲キャベツとツナの おかかマヨネーズ和え	マカロニきな粉く魚のおろし煮	●じゃが芋チャウダー	550kcal	くだもの
3 17	金		黒米ごはん	すまし汁 (麩・わかめ・絹さや)	魚の西京焼き	きんぴらごぼう 煮豆	1才みそ雑炊くキャベツのそぼろあんかけ	●じゃが芋のフライ	630kcal	くだもの
4 18	土		ドライカレー	キャベツ スープ	春野菜のサラダ		2才☆じゃが芋のフライ・みそ汁	みそ汁	534kcal	くだもの
6 20	月		七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	鶏のネギ味噌 焼き	ひじき煮	豆乳パンケーキく魚のムニエルかぼちゃソース	●じゃが芋のフライ	640kcal	くだもの
7 21	火		七分つきご飯	みそ汁 (もやし・スナップ エンドウ)	豚の竜田揚げ くハンバーグ	春キャベツの おかか和え	にぎやかスープ	にぎやかスープ	542kcal	くだもの
8	水		食パン	●トマトスープ	▲魚のパン粉 焼き	コロコロサラダ	☆●りんご蒸しパンく鮭ハンバーグ	☆●りんご蒸しパン	637kcal	くだもの
9 23	木		七分つきご飯	みそ汁 (にら・じゃが芋)	☆まさご揚げ	ほうれん草・人参・もやし のナムル	●3匹のくまのキャベツスープ	●3匹のくまのキャベツスープ	540kcal	くだもの
10 24	金		カレーライス	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	▲春キャベツと りんごのサラダ		1才鮭雑炊 く豆腐の野菜あんかけ	●マーレードクッキー	615kcal	くだもの
11 25	土		肉みそうどん		スティックサラダ		2才●マーレードクッキー・★スープ	★かき卵スープ	521kcal	くだもの
13 27	月		七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	豚のしょうが 焼き	きゃべつとじゃこの サラダ	ゆかりおにぎりくキャベツのそぼろ煮	ゆかりおにぎり	692kcal	くだもの
14 28	火		納豆ごはん	みそ汁 (新玉ねぎ・わかめ・ しめじ)	魚の塩焼き	新じゃが芋の揚げ煮 スナップエンドウ	けんちんうどんごま風味	けんちんうどんごま風味	565kcal	くだもの
22 ★	水		●☆バター ロール	●レタス・大豆・ウイ ンナーのスープ	☆魚のフライ	▲ポテトサラダ ゆでブロッコリー	くつくねとかぼちゃの煮物	くつくねとかぼちゃの煮物	479kcal	くだもの
							1才 夕焼け雑炊く白身魚のハンバーグ	アップルパイ	652kcal	くだもの
							2才 アップルパイ・☆スープ	☆トマトスープ	553kcal	くだもの
							おにぎりく魚と野菜の煮物	おにぎり	507kcal	くだもの
							みそ汁	みそ汁	430kcal	くだもの
							1才 根菜うどんく魚のムニエルグリーンソース	☆●おからケーキ	631kcal	くだもの
							2才 ☆●おからケーキ根菜スープ	根菜スープ	535kcal	くだもの
							1才 洋風雑炊く☆ミートローフ	●☆ウインナー入りコロコロドーナツ	685kcal	くだもの
							2才 ●☆コロコロドーナツ●スープ	●きゃべつとベーコンのスープ	581kcal	くだもの
							☆●誕生会ケーキく肉団子	☆●誕生会ケーキ	693kcal	くだもの
							●ポテトスープ	●ポテトスープ	587kcal	くだもの



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

する必要があるのです。

☆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～
 鱈・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・スナップえんどう・グリーンピース
 いよかん・甘夏・ボンカン・清美オレンジ



<今月の食事予定>

17日(金) 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。)

22日(水) 誕生会 …うそっこ目玉焼きでお祝います。

・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。

・夕方、お茶をのんで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。

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
 木曜日 どんぐり
 量は個々に配慮していま



※< >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

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・ボンカン
 清美オレンジ・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)	1310kcal (1000kcal)	625kcal (530kcal)	685kcal (470kcal)
たんぱく質(g)	49g (38g)	24g (20g)	25g (18g)
脂質(g)	36g (28g)	18g (15g)	18g (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。