

		12ヶ月頃～ (完了期食)			18ヶ月頃～ (移行期食)			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	水	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (青菜・麩) キャベツサラダ	くだもの	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (青菜・麩) キャベツサラダ	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	二色スープ さつま芋煮	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	二色スープ	くだもの
	5 19	木	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	蒸しパン ハンバーグ	スープ ブロッコリー お浸し	くだもの	蒸しパン ハンバーグ	スープ	くだもの
	6 20	金	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) ブロッコリーのごま 和え	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) ブロッコリーのごま 和え	くだもの	あんかけうどん 魚のおろし煮	(キャベツ・人参) 粉ふき芋	くだもの	あんかけうどん 魚のおろし煮	(キャベツ・人参)	くだもの
	7 21	土	みそ雑炊 大根のそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜) さつま芋の ミルク煮	くだもの	みそ雑炊 大根のそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜) さつま芋の ミルク煮	くだもの	パンケーキ ポークビーンズ	スープ 青菜のソテー	くだもの	パンケーキ ポークビーンズ	スープ	くだもの
	23	月	軟飯 炒り鶏	みそ汁 (キャベツ・えのき) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 炒り鶏	みそ汁 (キャベツ・えのき) 青菜ののり和え	くだもの	しらすうどん 煮魚	(わかめ・人参) かぼちゃの甘煮	くだもの	しらすうどん 煮魚	(わかめ・人参)	くだもの
	10 24	火	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・人参) キャベツのり和え	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・人参) キャベツのり和え	くだもの	洋風雑炊 肉団子トマト煮	(キャベツ・人参) じゃが芋サラダ	くだもの	洋風雑炊 肉団子トマト煮	(キャベツ・人参)	くだもの
	11	水	軟飯 豆腐入り松風 焼き	すまし汁 (えのき・わかめ) 大根と人参の きんぴら	くだもの	軟飯 豆腐入り松風 焼き	すまし汁 (えのき・わかめ) 大根と人参の きんぴら	くだもの	パン 魚と野菜煮	白菜スープ わかめ煮	くだもの	パン 魚と野菜煮	白菜スープ	くだもの
	12 26	木	軟飯 鮭とキャベツの 煮物	みそ汁 (切り干し大根・なめこ) さつま芋の甘煮	くだもの	軟飯 鮭とキャベツの 煮物	みそ汁 (切り干し大根・なめこ) さつま芋の甘煮	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	根菜スープ 青菜のソテー	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	根菜スープ	くだもの
	13 27	金	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・人参) 小松菜と麩の あえもの	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・人参) 小松菜と麩の あえもの	くだもの	鮭雑炊 白菜のそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋煮	くだもの	鮭雑炊 白菜のそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜)	くだもの
	14 28	土	マーボーうどん さつま芋煮	(玉ねぎ・人参) キャベツのお浸し	くだもの	マーボーうどん さつま芋煮	(玉ねぎ・人参) キャベツのお浸し	くだもの	軟飯 鮭と青菜煮	みそ汁 ブロッコリー ごま和え	くだもの	軟飯 鮭と青菜煮	みそ汁	くだもの
	16 30	月	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) じゃが芋のうま煮	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) じゃが芋のうま煮	くだもの	お好み焼き 豆腐のあんかけ	わかめスープ 二色お浸し	くだもの	お好み焼き 豆腐のあんかけ	わかめスープ	くだもの
	17 31	火	軟飯 魚のごま焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と人参の 煮びたし	くだもの	軟飯 魚のごま焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 小松菜と人参の 煮びたし	くだもの	パンケーキ 肉団子トマト煮	きゃべつスープ グリーンマッシュ	くだもの	パンケーキ 肉団子トマト煮	きゃべつスープ	くだもの
	25 ★	水	パン メンチカツ	スープ 白菜サラダ	くだもの	パン メンチカツ	スープ 白菜サラダ	くだもの	トマト雑炊 魚のムニエル グリーンソース	(ブロッコリー・人参) かぼちゃの ミルク煮	くだもの	トマト雑炊 魚のムニエル グリーンソース	(ブロッコリー・人参)	くだもの

旬の食材
大根 かぶ ごぼう 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



☆ 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。

2023年
1月
4日
りすのき保育園

1月 食事献立表

りすのき保育園

2023年 1月 4日

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal
		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)		
4/18	水	カレーライス	二色スープ	きゃべつとみかんのフレンチサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	680kcal	
5/19	木	5日七分つきご飯 19日 菜飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の西京焼き ▲菜の花・人参のツナマヨネーズサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	651kcal	
6/20	金	6日七草ご飯 20日七分つきご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	☆ハンバーグトマト煮 ブロッコリーのごま和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	588kcal	
7/21	土	豚丼	みそ汁 (大根・あおさ)	ベイクド野菜 トマト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	620kcal	
23	月	ゆかりご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	炒り鶏 田作り	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	530kcal	
10/24	火	生姜ご飯	石狩汁	春菊とさつま芋の天ぷら 野菜ののり酢和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	647kcal	
11	水	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・わかめ・麩)	☆豆腐入り松風焼き 黒豆煮なます	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	589kcal	
12/26	木	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・なめこ)	鮭のちゃんちゃん焼き フルーツきんとん	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	702kcal	
13/27	金	13日どんぐり おもち 1・2才児 ご飯 27日 七分つきご飯	13日 豚汁 27日 けんちん汁	13日1・2才 魚の塩焼き 27日 豚のカレー焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	608kcal	
14/28	土	マーボーうどん		さつま芋煮 トマト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	553kcal	
16/30	月	麦ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草)	豚の香味焼き ＜香味焼きハンバーグ＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	644kcal	
17/31	火	黒豆と梅干しの ご飯	すまし汁	魚の揚げ漬け 小松菜と油揚げの煮びたし	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	704kcal	
25☆	水	☆●バター ロール	★かき卵スープ	☆レンコン入り メンチカツ ▲白菜とりんごサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	649kcal	

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 ... 別称はべんべん草。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。



旬の野菜 白菜

体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCもたっぷり。余分な塩分を排出し高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含んでいます。

クセがないので食欲のないときにも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、体に優しい野菜です。選ぶときには、葉がちぢれていてしっかり巻き、重みのあるもの。切り口が白いものは鮮度がある。芯のあたりが盛り上がっていると古い。


どんぐり市で販売されている べか菜

「べか」とは「小さい」という意味。中国野菜「山東菜」の一種で白菜の仲間です。関西や九州では「なっば」と呼ばれています。葉の緑の部分はβカロテンを多く含み、視力や粘膜、皮膚の健康維持、呼吸器系を守るなど働きがあります。

クセやアクがないので生食もできます。漬物やサラダ、茹でてお浸しや炒め物に。

～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＞

13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します。

25日(水)誕生会 ... ロールケーキでお祝いします。

26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。

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。

材料の入荷によっては、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・麦ごはん
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

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	1350 kcal	634kcal	716 kcal
	(1080kcal)		(536kcal)	(544kcal)
たんぱく質(g)	53g	24g	24g	29g
		(40g)	(21g)	(19g)
脂質(g)	37g	20g	20g	17g
	(28g)	(15g)	(15g)	(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。