

くるみの部屋	5月	予定献立表	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)		12ヶ月頃～(完了期食)		7ヶ月～8ヶ月(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月～(完了期食)	
			個別献立表													
1 15 29	金		おかゆ みそ汁 (じゃが芋・絹さや) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの お浸し	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・絹さや) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの お浸し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・絹さや) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの お浸し	みそ雑炊 (大根・わかめ) 魚のすり流し	くだもの さつま芋煮	みそ雑炊 (大根・わかめ) 魚の野菜 あんかけ	くだもの さつま芋煮				
2 16 30	土		くたくたうどん (人参・玉ねぎ) かぼちゃの そばろあんかけ	くだもの 大根煮	わかめうどん (人参・玉ねぎ) かぼちゃの そばろあんかけ	くだもの 大根煮	わかめうどん (人参・玉ねぎ) かぼちゃの そばろあんかけ	くだもの 大根煮	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	くだもの じゃが芋スープ かぼちゃ サラダ	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜の 煮物	くだもの じゃが芋スープ かぼちゃ サラダ				
18	月		おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・絹さや) 肉団子 すり流し	くだもの そら豆の やわらか煮	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・絹さや) 肉団子 すり流し	くだもの そら豆の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・絹さや) 肉団子 すり流し	くだもの そら豆 やわらか煮	くたくたうどん (大根・人参) 魚のすり流し	くだもの 二色お浸し	けんちんうどん (大根・人参) 煮魚	くだもの 二色野菜の お浸し				
19	火		おかゆ みそ汁 (キャベツ・人参) 魚のすり流し	くだもの かぶの やわらか煮	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・人参) 煮魚	くだもの かぶの やわらか煮	軟飯 みそ汁 (キャベツ・人参) 煮魚	くだもの かぶの やわらか煮	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 鶏みそハン バーグすり流し	くだもの 青菜のお浸し	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 鶏みそハン バーグ	くだもの 青菜のお浸し				
20	水		パンがゆ (野菜スープ) 肉団子 すり流し	くだもの わかめスープ ポテトサラダ	パンがゆ (牛乳) 肉団子 すり流し	くだもの わかめスープ ポテトサラダ	パン わかめスープ 肉団子 すり流し	くだもの ポテトサラダ	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・人参) 魚のすり流し	くだもの 青菜と麩の お浸し	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・人参) 魚照り焼きの	くだもの 青菜と麩の お浸し				
7 21	木		おかゆ みそ汁 (豆腐・あおさ) 魚のすり流し	くだもの じゃが芋 甘辛煮	硬がゆ みそ汁 (豆腐・あおさ) 魚の塩焼き あんかけ	くだもの じゃが芋 甘辛煮	軟飯 みそ汁 (豆腐・あおさ) 魚の塩焼き あんかけ	くだもの じゃが芋 甘辛煮	くたくたうどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そばろ煮 すり流し	くだもの かぶの煮物	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そばろ煮	くだもの かぶの煮物				
8 22	金		おかゆ すまし汁 (かぶ・人参) 鶏団子 すり流し	くだもの キャベツ・人参 のおかか和え	硬がゆ すまし汁 (かぶ・人参) 鶏団子 すり流し	くだもの キャベツ・人参 のおかか和え	軟飯 すまし汁 (かぶ・人参) 鶏団子 すり流し	くだもの キャベツ・人参 のおかか和え	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	くだもの トマトスープ かぼちゃ サラダ	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 青菜ソース	くだもの トマトスープ かぼちゃ サラダ				
9 23	土		おかゆ みそ汁 (大根・わかめ) 肉じゃが すり流し	くだもの 青菜ののり 和え	硬がゆ みそ汁 (大根・わかめ) 肉じゃが すり流し	くだもの 青菜ののり 和え	軟飯 みそ汁 (大根・わかめ) 肉じゃが すり流し	くだもの 青菜ののり 和え	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	くだもの かぶのスープ じゃが芋の きんぴら	パンがゆ (牛乳) 魚の人参おろし煮	くだもの かぶのスープ じゃが芋の きんぴら				
11 25	月		おかゆ みそ汁 (かぶ・麩) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの ゴマ和え	硬がゆ みそ汁 (かぶ・麩) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの ゴマ和え	軟飯 みそ汁 (かぶ・麩) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの ゴマ和え	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) 豆腐のしらす あんかけ	くだもの じゃが芋・いん げんのみそ煮	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ) 豆腐のしらす あんかけ	くだもの じゃが芋・いん げんのみそ煮				
12 26	火		おかゆ すまし汁 (豆腐・絹さや) 魚のすり流し	くだもの わかめと麩の やわらか煮	硬がゆ すまし汁 (豆腐・絹さや) 魚の西京焼き	くだもの わかめと麩の やわらか煮	軟飯 すまし汁 (豆腐・絹さや) 魚の西京焼き	くだもの わかめと麩の やわらか煮	くたくたうどん (大根・人参) 野菜入り ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツの のり和え	しらすうどん (大根・人参) 野菜入り ハンバーグ	くだもの キャベツの のり和え				
13	水		おかゆ すまし汁 (人参・わかめ) マーボ豆腐	くだもの 青菜のゴマ和え	硬がゆ すまし汁 (人参・わかめ) マーボ豆腐	くだもの 青菜のゴマ和え	軟飯 すまし汁 (人参・わかめ) マーボ豆腐	くだもの 青菜のゴマ和え	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	くだもの キャベツスープ グリーン マッシュ	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	くだもの キャベツスープ グリーン マッシュ				
14 28	木		おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐の あんかけ	くだもの かぼちゃの 煮物	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐の あんかけ	くだもの かぼちゃの 煮物	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐の あんかけ	くだもの かぼちゃの 煮物	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) かぶのそばろ あんかけ すり流し	くだもの かぼちゃといん げんの煮物	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) かぶのそばろ あんかけ	くだもの かぼちゃといん げんの煮物				
27	水		おかゆ みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏ハンバーグ すり流し	くだもの 粉ふき芋	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏ハンバーグ すり流し	くだもの 粉ふき芋	軟飯 みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏ハンバーグ すり流し	くだもの 粉ふき芋	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	くだもの スープ 二色野菜の ゴマ和え	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ	くだもの スープ 二色野菜の ゴマ和え				

2015年5月1日

りすのき保育園

旬の食材

さやえんどう・グリーンピース
スナップエンドウ・そら豆
新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ
にんじん・かぶ
サクランボ・メロン

さやえんどう(きぬさや)

えんどう豆の中で若さやごと食べるのが、さやえんどう(きぬさや)です。絹さやは他の豆類に比べてビタミン類がとて豊富なのが特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。免疫作用を高めカゼなどの予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。カロチンも豊富でビタミンCと合わせて美肌効果が期待できます。同じ品種には「スナップエンドウ」や「さとうさや」などがあります。

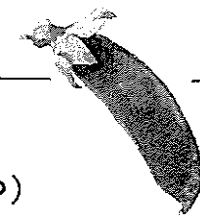


☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

5月 食事献立表

りすのき保育園

2015年 5月 1日



日 に ち	曜 日	屋 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 29	金	七分つきご飯	みそ汁 (新じゃが芋・さやえんどう)	☆ハンバーグ	▲春キャベツとりんごのサラダ	くだもの	1才 わかめ雑炊<魚の野菜あんかけ> 2才 1日 ☆●クッキー すまし汁 15・29日 みそポテト・すまし汁	1日 ☆●このぼりクッキー・すまし汁 牛乳 663kcal 15日 29日 みそポテト・すまし汁 くだもの 562kcal	
2 16 30	土	じゃじゃ麺	わかめスープ	大豆のコロコロサラダ		くだもの	☆●りんご蒸しパン<魚と野菜の煮物> みそ汁 くだもの	牛乳 551kcal みそ汁 くだもの 467kcal	
18	月	グリーンピースご飯	みそ汁 (玉ねぎ・しめじ・絹さや)	豚のカレー焼き <肉団子カレー風味>	人参サラダ そら豆	くだもの	けんちんうどん<煮魚> ●フルーツヨーグルト	するめ 549kcal ●フルーツヨーグルト 465kcal	
19	火	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	☆あじフライ <カレイのフライ>	スナップエンドウ かぶの梅和え	くだもの	1才 タ焼く雑炊<鶏みそハンバーグ> 2才 ●人参ケーキ すまし汁 くだもの	☆●人参ケーキ 牛乳 577kcal すまし汁 くだもの 489kcal	
20	水	☆●練り込みパン	★かき卵スープ (玉ねぎ・アスパラガス)	●ウインナーソーテ <肉団子>	▲新じゃが芋のサラダ	くだもの	ひじきご飯<魚の照り焼き> みそ汁(大根・なめこ・ネギ) くだもの	ひじきご飯 くだもの 650kcal みそ汁 551kcal	
7 21	木	麦ごはん	みそ汁 (豆腐・あおさ)	鮭の生姜焼き	甘辛根菜和え	くだもの	カレーうどん<キャベツのそぼろ煮> くだもの	カレーうどん くだもの 711kcal 603kcal	
8 22	金	七分つきご飯	若竹汁 (わかめ・たけのこ)	鶏のごま照り焼き <鶏団子>	キャベツ・人参のおかか和え 煮豆	くだもの	1才 ☆●りんごパンケーキ・●チャウダー <魚のムニエルグリーンソース> 2才 ☆●りんごクッキー ●コーンチャウダー くだもの	☆●りんごクッキー 牛乳 614kcal ●コーンチャウダー くだもの 520kcal	
9 23	土	ハヤシライス	アスパラ・かぶ・ コーンスープ	温野菜サラダ		くだもの	揚げパン<魚の人参おろし煮> にぎやかスープ くだもの	揚げパン 牛乳 750kcal にぎやかスープ くだもの 636kcal	
11 25	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・麩・ネギ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	▲新ごぼうのサラダ	くだもの	1才 ☆●黒糖蒸しパン・スープ <豆腐のしらすあんかけ> 2才 豆腐ドーナツ・トマトスープ くだもの	豆腐ドーナツ 牛乳 682kcal トマトスープ くだもの 578kcal	
12 26	火	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・絹さや)	魚の西京焼き	糸昆布の煮物	くだもの	●じゃが芋とチーズの春巻き<野菜入りハンバーグ> ★みそ汁(にら・卵) くだもの	●じゃが芋とチーズの春巻き 牛乳 594kcal ★みそ汁 くだもの 503kcal	
13	水	●豆腐の ドライカレー	アスパラ・人参 わかめスープ	スティックサラダ		くだもの	りんごジャムサンド<鮭ハンバーグ> ●3匹のくまのキャベツスープ くだもの	りんごジャムサンド 牛乳 611kcal ●3匹のくまのキャベツスープ くだもの 518kcal	
14 28	木	黒米ご飯	みそ汁 (新じゃが芋 新玉ねぎ)	☆かき揚げ	わかめ・きゅうり・しらす の酢の物	くだもの	鮭雑炊<かぶのそぼろあんかけ> くだもの	新じゃが蒸かし芋 ゼリー 605kcal 512kcal	
27 ☆	水	たけのこ ご飯	みそ汁 (春キャベツ・えのき)	☆鶏のから揚げ <揚げ鶏団子>	●アスパラガスとじゃが芋と チーズのフレンチサラダ	くだもの	☆●誕生会ケーキ<白身魚のハンバーグ> じゃが芋団子のスープ くだもの	☆●誕生会ケーキ 牛乳 718kcal じゃが芋団子のスープ くだもの 608kcal	

旬の食材

さやえんどう(きぬさや)

えんどう豆の中で若さやごと食べるのが、さやえんどう(きぬさや)です。絹さやは他の豆類に比べてビタミン類がとても豊富なのが特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。免疫作用を高めカゼなどの予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。カロチンも豊富でビタミンCと合わせて美肌効果が期待できます。同じ品種には「スナップエンドウ」や「さとうさや」などがあります。

スナップエンドウ

グリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられます。甘味がありパリッとした食感が楽しめます。その食感がスナックを食べるイメージに近いことからスナックエンドウと呼ばれたりもしています。

グリーンピース

栄養成分はさやえんどうに似ていますが、生長した分さらに豊富です。たんぱく質や糖質、ビタミンB1は倍以上で、カロリーも高くなります。パサパサした缶詰の物をイメージしがちですが、旬の新鮮なものはほっくりしていて、味も栄養価も絶品です。

そら豆

初夏を代表する味覚です。ミネラル類が多く含まれています。収穫した瞬間から栄養価が落ちてしまうので新鮮なものをすぐに調理して食べられるといいですね。たっぷりの湯を沸かし塩と酒を少々入れてゆでます。酒によってそら豆の青臭さが和らぎます。ゆで時間は2分程。ゆですぎは禁物です。

～旬の食材～
 鮭・ふき・たけのこ・アスパラガス
 さやえんどう・グリーンピース・そら豆
 新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ
 新ごぼう・人参・かぶ・新茶
 びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏

<今月の食事予定>

- 8日(金) クッキング … 母の日クッキーを作ります。
 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。
- 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があります。)
- 23日(土) きつずいんざきつたん … いろいろ蒸しパンを作ります。
- 29日(金) 離乳食試食会 … くるみの部屋の保護者のみなさん

- ・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。

<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・清美オレンジ
 さくらんぼ・びわ・メロン・りんご
 から選らんで食べています。

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)	635kcal (538kcal)	675kcal (462kcal)
たんぱく質(g)	50g (38g)	24g (20g)	26g (18g)
脂質(g)	36g (28g)	19g (16g)	17g (12g)

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。