くるみの部屋　4月　予定献立表

2023年4月1日　りすのき保育園

		午前食　10:00～					午後食　14:00～			
		5・6ヶ月頃	7・8ヵ月頃（中期食）		9ヶ月～11ヶ月頃（後期食）		7・8ヵ月（中期食）		9ヶ月～11ヶ月頃（後期食）	
1 15	土	個別献立	マーボ雑炊 しらすじゃがすり流し	（玉ねぎ・豆腐・人参） 青菜のお浸し	マーボ雑炊 しらすじゃが	（玉ねぎ・豆腐・人参） 青菜のお浸し	パンがゆ（野菜スープ） キャベツのそぼろ煮	スープ かぼちゃ煮	パンがゆ（牛乳） キャベツのそぼろ煮	スープ かぼちゃ煮
3 17	月		おかゆ 鶏ハンバーグすり流し	みそ汁（キャベツ・麩） じゃが芋煮	硬がゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁（キャベツ・麩） じゃが芋煮	くたくたうどん 魚と野菜煮すり流し	（玉ねぎ・人参） 青菜のお浸し	しらすうどん 魚と野菜煮	（玉ねぎ・人参） 青菜のお浸し
4 18	火		おかゆ 煮魚すり流し	すまし汁（豆腐・青菜） キャベツと人参のお浸し	硬がゆ 煮魚	すまし汁（豆腐・青菜） キャベツと人参のお浸し	みそ雑炊 肉じゃがすり流し	（玉ねぎ・人参） 青菜と麩ののり和え	みそ雑炊 肉じゃが	（玉ねぎ・人参） 青菜と麩ののり和え
5 19	水		おかゆ 鶏団子すり流し	みそ汁（大根・わかめ） 青菜ののり和え	硬がゆ 鶏団子	みそ汁（大根・わかめ） 青菜ののり和え	パンがゆ（野菜スープ） 魚のすり流し人参ソース	スープ じゃが芋サラダ	パンがゆ（牛乳） 魚のムニエル人参ソース	スープ じゃが芋サラダ
6 20	木		おかゆ 魚の西京焼きすり流し	すまし汁（かぶ・青菜） キャベツのお浸し	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁（かぶ・青菜） キャベツのお浸し	わかめうどん 松風焼きすり流し	（人参・玉ねぎ） じゃが芋の煮物	わかめうどん 松風焼き	（人参・玉ねぎ） じゃが芋の煮物
7 21	金		おかゆ マーボ豆腐すり流し	すまし汁（わかめ・麩） 青菜と人参のお浸し	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁（わかめ・麩） 青菜と人参のお浸し	パンがゆ（野菜スープ） 魚のすり流し	スープ グリーンマッシュ	パンがゆ（牛乳） 白身魚のハンバーグ	スープ グリーンマッシュ
8 22	土		くたくたうどん キャベツのそぼろ煮すり流し	（大根・人参） かぼちゃ煮	けんちんうどん キャベツのそぼろ煮	（大根・人参） かぼちゃ煮	おかゆ 煮魚すり流し	みそ汁（豆腐・わかめ） 青菜・人参のお浸し	硬がゆ 煮魚	みそ汁（豆腐・わかめ） 青菜・人参のお浸し
10 24	月		おかゆ 豆腐ハンバーグすり流し	みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） かぶ・人参の煮物	硬がゆ 豆腐ハンバーグ	みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） かぶ・人参の煮物	夕焼け雑炊 魚の照り焼きすり流し	（人参・玉ねぎ） 青菜と麩ののり和えお浸し	夕焼け雑炊 魚の照り焼き	（人参・玉ねぎ） 青菜と麩ののり和えお浸し
11 25	火		おかゆ 魚のみそ煮すり流し	すまし汁（青菜・人参） 粉ふき芋	硬がゆ 魚のみそ煮	すまし汁（青菜・人参） 粉ふき芋	パンがゆ（野菜スープ） ミートローフすり流し	スープ キャベツサラダ	パンがゆ（牛乳） ミートローフ	スープ キャベツサラダ
12	水		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	トマトスープ じゃが芋サラダ	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） 青菜のソテー	硬がゆ 魚の野菜あんかけ	みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） 青菜のソテー
13 27	木		おかゆ 魚の塩焼きすり流し	みそ汁（かぶ・なめこ） 青菜・人参お浸し	硬がゆ 魚の塩焼きあんかけ	みそ汁（かぶ・なめこ） 青菜・人参お浸し	くたくたうどん 豆腐の野菜あんかけ	（キャベツ・人参） かぼちゃ煮	ちゃんぽんうどん 豆腐の野菜あんかけ	（キャベツ・人参） かぼちゃ煮
14 28	金		おかゆ 肉じゃyがすり流し	みそ汁（玉ねぎ・あおさ） キャベツのり和え	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁（玉ねぎ・あおさ） キャベツのり和え	洋風雑炊 魚のおろし煮すり流し	（キャベツ・トマト） 青菜と人参のお浸し	洋風雑炊 魚のおろし煮	（キャベツ・トマト） 青菜と人参のお浸し
26	水		おかゆ 豆腐のそぼろあんかけすり流し	みそ汁（キャベツ・人参） 青菜ののり和え	硬がゆ 豆腐のそぼろあんかけ	みそ汁（キャベツ・人参） 青菜ののり和え	パンがゆ（野菜スープ） 魚のすり流し	スープ 人参の甘煮	パンがゆ（牛乳） 魚のムニエルグリーンソース	スープ 人参の甘煮

☆　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。

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。

4月 食事献立表

りすのき保育園

2023年 4月 1日

日にち	曜日	昼食 主食	昼食 汁もの	昼食 主菜	昼食 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））		午後のおやつ（軽食） 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	土	マーボ丼	すまし汁	▲大豆入りコロコロサラダ		くだもの	☆●蒸しパン＜キャベツのそぼろ煮＞ スープ	くだもの ●牛乳	☆●蒸しパン スープ	くだもの ●牛乳	625kcal 452kcal
3 17	月	七分つきご飯	みそ汁 （キャベツ・油揚げ）	豚のカレー焼き ＜カレー風味ハンバーグ＞	新じゃが芋揚げ煮	くだもの	1才 しらすうどん＜魚と野菜煮＞ 2才3日 ☆●おからケーキ・スープ 17日 ☆おからレーズンクッキー・スープ	くだもの ●牛乳	3日☆●おからケーキ 17日☆おからレーズンクッキー 3色スープ	くだもの ●牛乳	680kcal 511kcal
4 18	火	七分つきご飯	すまし汁 （豆腐・青菜）	魚のチャップ	春キャベツとみかんのサラダ	くだもの	1才 みそ雑炊＜肉じゃが＞ 2才 ●チーズ入り茶まんじゅう・スープ	くだもの ●牛乳	●☆チーズ入り茶まんじゅう じゃが芋とのりの中華スープ	くだもの ●牛乳	636kcal 485kcal
5 19	水	グリーンピースご飯	みそ汁 （切り干し大根・しめじ）	バーベキューチキン ＜鶏ハンバーグ＞	ベイクド野菜	くだもの	☆●フレンチトーストマーマレード風味 スープ＜魚のムニエル人参ソース＞	くだもの ●牛乳	☆●フレンチトースト マーマレード風味 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの ●牛乳	572kcal 424kcal
6 20	木	黒米ご飯	すまし汁 （かぶ・スナップエンドウ）	魚のネギみそ焼	納豆入りかき揚げ	くだもの	1才 わかめうどん＜松風焼き＞ 2才 ベイクドポテト・スープ	くだもの ●牛乳	ベイクドポテト わかめスープ	くだもの ●牛乳	598kcal 456kcal
7 21	金	七分つきご飯	すまし汁 （えのき・わかめ）	家常豆腐 ＜マーボ豆腐＞	▲いんげんと人参のツナマヨネーズ和え	くだもの	7日 1才 ●☆パンケーキ・スープ 2才 ●☆うそっこ目玉焼き・スープ 21日 ☆●パンケーキ・スープ ＜白身魚のハンバーグ＞	くだもの ●牛乳	7日☆●うそっこ目玉焼き・スープ 21日 ☆●パンケーキ・スープ	くだもの ●牛乳	598kcal 448kcal
8 22	土	カレーうどん		ナムル		くだもの	おにぎり＜煮魚＞ みそ汁（豆腐・わかめ）	くだもの ●牛乳	おにぎり みそ汁	くだもの ●牛乳	531kcal 381kcal
10 24	月	七分つきご飯	みそ汁 （スナップエンドウ・玉ねぎ）	☆和風ハンバーグ	かぶと人参のサラダ	くだもの	1才児 夕焼け雑炊＜魚の照り焼き＞ 2才児 みそポテト・洋風根菜スープ	くだもの ●牛乳	みそポテト 洋風根菜スープ	くだもの ●牛乳	555kcal 429kcal
11 25	火	七分つきご飯	すまし汁 （たけのこ・青菜）	▲魚の変わり西京焼き	ポテトビーンズ	くだもの	1才児 みそ煮込みうどん ＜ミートローフ＞ 2才児 りんごクッキー・スープ	くだもの ●牛乳	☆りんごクッキー 春雨スープ	くだもの ●牛乳	628kcal 482kcal
12	水	●☆バターロール 1才 食パン	麦入りトマトスープ	ウインナーソテー ＜肉棒団子＞	▲新じゃがコロコロサラダ	くだもの	鮭ゆかりおにぎり ＜魚の野菜あんかけ＞ みそ汁	くだもの ●牛乳	鮭ゆかりおにぎり みそ汁	くだもの	535kcal 413kcal
13 27	木	納豆ご飯	みそ汁 （かぶ・なめこ）	魚の塩こうじ焼き	ふきのそぼろ煮	くだもの	ちゃんぽんうどん ＜豆腐の野菜あんかけ＞	くだもの ●牛乳	ちゃんぽんうどん するめ	くだもの	631kcal 473kcal
14 28	金	ゆかりご飯	みそ汁 （ごぼう・あおさ）	カレー肉じゃが	春キャベツののり和え	くだもの	1才児 洋風雑炊＜魚のおろし煮＞ 2才児 ☆●人参ケーキ・スープ	くだもの ●牛乳	☆●人参ケーキ ほうれん草ときのこのスープ	くだもの ●牛乳	611kcal 456kcal
26 ☆	水	たけのこご飯	みそ汁 （キャベツ・えのき）	☆手作りがんも	▲春雨サラダ	くだもの	☆●たんじょうかいケーキ スープ＜魚のムニエルグリーンソース＞	くだもの ●牛乳	☆●たんじょうかいケーキ トマトスープ	くだもの ●牛乳	632kcal 488kcal

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、朝ごはんで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～
鰆・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＞

11 日（火） 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。）
26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の用意があります。
- 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

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

＜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・ポンカン
清美オレンジ・デコポン
河内晩柑・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）	597kcal（536kcal）	703kcal（424kcal）
たんぱく質（g）	51g（38g）	23g（21g）	28g（17g）
脂質（g）	36g（27g）	20g（15g）	16g（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。