

			午前食 10:00～				午後食 14:00～			
			5・6ヶ月頃	7・8カ月頃 (中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)	12ヶ月頃 (完了期食)	7・8カ月 (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	1 15	月	個別献立	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ) じゃが芋サラダ	硬がゆ 鶏ハンバーグ じゃが芋サラダ みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ)	軟飯 鶏ハンバーグ じゃが芋サラダ みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ)	くだもの くたくたうどん 魚と野菜煮 すり流し (玉ねぎ・かぼちゃ) かぶの煮物	わかめうどん 魚と野菜煮 かぶの煮物 (玉ねぎ・かぼちゃ)	わかめうどん 魚と野菜煮 かぶの煮物 (玉ねぎ・かぼちゃ)	くだもの
	2 16	火		おかゆ 魚と青菜煮 すり流し みそ汁 (麴・人参) キャベツのお浸し	納豆ご飯 魚と青菜煮 キャベツのお浸し みそ汁 (麴・人参)	納豆ご飯 魚と青菜煮 キャベツのお浸し みそ汁 (麴・人参)	くだもの しらす雑炊 かぼちゃの そぼろ煮 すり流し (玉ねぎ・人参) わかめと麴の やわらか煮	しらす雑炊 かぼちゃの そぼろ煮 わかめと麴の やわらか煮 (玉ねぎ・人参)	しらす雑炊 かぼちゃの そぼろ煮 わかめと麴の やわらか煮 (玉ねぎ・人参)	くだもの
	17 29	水月		おかゆ 肉じゃが すり流し すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり和え	硬がゆ 肉じゃが 青菜ののり和え すまし汁 (豆腐・わかめ)	軟飯 肉じゃが 青菜ののり和え すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル 人参ソース すり流し スープ かぼちゃ煮	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース かぼちゃ煮 スープ	パンがゆ(牛乳)又 はパン 魚のムニエル 人参ソース かぼちゃ煮 スープ	くだもの
	18 30	木火		おかゆ 魚の照り焼き すり流し みそ汁 (かぶ・あおさ) キャベツサラダ	硬がゆ 魚の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 (かぶ・あおさ)	軟飯 魚の照り焼き キャベツサラダ みそ汁 (かぶ・あおさ)	くだもの くたくたうどん かぶのそぼろ煮 すり流し (青菜・人参) 粉ふき芋	豆乳みそうどん かぶのそぼろ煮 粉ふき芋 (青菜・人参)	豆乳みそうどん かぶのそぼろ煮 粉ふき芋 (青菜・人参)	くだもの
	19 31	金水		おかゆ 豆腐入り松風焼き すり流し すまし汁 (青菜・人参) かぶと人参の煮物	硬がゆ 豆腐入り松風焼き かぶと人参の煮物 すまし汁 (青菜・人参)	軟飯 豆腐入り松風焼き かぶと人参の煮物 すまし汁 (青菜・人参)	くだもの 魚のおろし煮 すり流し 青菜と人参の おかか和え	みそ雑炊 魚のおろし煮 青菜と人参の おかか和え (さつま芋・玉ねぎ)	みそ雑炊 魚のおろし煮 青菜と人参の おかか和え (さつま芋・玉ねぎ)	くだもの
	6 20	土		みそ雑炊 青菜のそぼろ煮 すり流し (玉ねぎ・さつま芋) キャベツのり和え	みそ雑炊 青菜のそぼろ煮 キャベツのり和え (玉ねぎ・さつま芋)	みそ雑炊 青菜のそぼろ煮 キャベツのり和え (玉ねぎ・さつま芋)	くだもの パンがゆ (野菜スープ) しらすじゃが すり流し 青菜のスープ トマト煮	パンがゆ (牛乳) しらすじゃが トマト煮 青菜のスープ	パンケーキ しらすじゃが トマト煮 青菜のスープ	くだもの
	8 22	月		おかゆ ハンバーグ すり流し みそ汁 (絹さや・玉ねぎ) キャベツと人参の サラダ	硬がゆ ハンバーグ キャベツと人参の サラダ みそ汁 (絹さや・玉ねぎ)	軟飯 ハンバーグ キャベツと人参の サラダ みそ汁 (絹さや・玉ねぎ)	くだもの 洋風雑炊 煮魚 すり流し (トマト・きやべつ) かぼちゃと青菜の ミルク煮	洋風雑炊 煮魚 かぼちゃと青菜の ミルク煮 (トマト・きやべつ)	洋風雑炊 煮魚 かぼちゃと青菜の ミルク煮 (トマト・きやべつ)	くだもの
	9 23	火		おかゆ 魚の西京焼き すり流し みそ汁 (豆腐・青菜) じゃが芋と人参の きんぴら	硬がゆ 魚の西京焼き じゃが芋と人参の きんぴら みそ汁 (豆腐・青菜)	軟飯 魚の西京焼き じゃが芋と人参の きんぴら みそ汁 (豆腐・青菜)	くだもの くたくたうどん 肉じゃが すり流し (玉ねぎ・人参) キャベツお浸し	わかめうどん 肉じゃが キャベツお浸し (玉ねぎ・人参)	わかめうどん 肉じゃが キャベツお浸し (玉ねぎ・人参)	くだもの
	10	水		パンがゆ (野菜スープ) ミートローフ すり流し きやべつスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) ミートローフ じゃが芋サラダ きやべつスープ	パンがゆ(牛乳) 又はパン ミートローフ じゃが芋サラダ きやべつスープ	くだもの 硬がゆ 魚と青菜の煮物 すり流し みそ汁 (豆腐・わかめ) 人参の煮物	軟飯 魚と青菜の煮物 人参の煮物 みそ汁 (豆腐・わかめ)	おにぎり 魚と青菜の煮物 人参の煮物 みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの
	11 25	木		おかゆ 煮魚 すり流し みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参 のり和え	硬がゆ 煮魚 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参 のり和え	軟飯 魚の揚げ煮 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と人参 のり和え	くだもの くたくたうどん 豆腐のしらす あんかけ (玉ねぎ・青菜) かぼちゃの煮物	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ かぼちゃの煮物 (玉ねぎ・青菜)	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ かぼちゃの煮物 (玉ねぎ・青菜)	くだもの
	12 26	金		おかゆ 肉団子 すり流し みそ汁 (大根・なめこ) キャベツ おかか和え	硬がゆ 肉団子 みそ汁 (大根・なめこ) キャベツ おかか和え	軟飯 肉団子 みそ汁 (大根・なめこ) キャベツ おかか和え	くだもの 夕焼け雑炊 魚の照り焼き すり流し (玉ねぎ・人参・しらす) 二色お浸し	夕焼け雑炊 魚の照り焼き 二色お浸し (玉ねぎ・人参・しらす)	夕焼け雑炊 魚の照り焼き 二色お浸し (玉ねぎ・人参・しらす)	くだもの
	13 27	土		くたくたうどん あんかけ豆腐 青菜のナムル (玉ねぎ・人参)	肉みそうどん あんかけ豆腐 青菜のナムル (玉ねぎ・人参)	肉みそうどん あんかけ豆腐 青菜のナムル (玉ねぎ・人参)	くだもの パンがゆ (野菜スープ) 魚と野菜煮 すり流し スープ グリーンマッシュ	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜煮 グリーンマッシュ スープ	蒸しパン 魚と野菜煮 グリーンマッシュ スープ	くだもの
	24	水		パンがゆ (野菜スープ) じゃが芋お焼き すり流し みそ汁 (麴・あおさ) きゃべつサラダ	パンがゆ (牛乳) じゃが芋お焼き きゃべつサラダ みそ汁 (麴・あおさ)	パンがゆ(牛乳) 又はパン コロッケ きゃべつサラダ みそ汁 (麴・あおさ)	くだもの おかゆ 魚の野菜あんか け すり流し トマト煮	硬がゆ 魚の野菜あんか け トマト煮 みそ汁 (麴・あおさ)	軟飯 魚の野菜あんか け トマト煮 みそ汁 (麴・あおさ)	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

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。



2023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。

5月 食事献立表				りすのき保育園						2023 年 5月 1日			
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	さやえんどう		
15	月	七分つきご飯	みそ汁 (きゃべつ・えのき)	☆鶏のから揚げ ＜鶏揚げ団子棒＞	▲新じゃがポテト サラダ	くだもの	マカロニきな粉＜魚と野菜煮＞ スープ ●牛乳		くだもの マカロニきなこ レタスとウインナーのスープ ●牛乳	652kcal 472kcal	さやえんどうは収穫時期によって呼び名が変わります。 えんどうを早採りして皮ごと食べるものが「さやえんどう」、		
216	火	納豆ご飯	新ごぼうの ごまみそ汁	魚の若草焼き	いんげんと人参の天ぷら	くだもの	1オスティックケーキ ＜かぼちゃのそぼろ煮＞ 2オ☆ブルーんおからケーキ 洋風根菜スープ ●牛乳		くだもの ブルーんおからケーキ 洋風根菜スープ ●牛乳	677kcal 517kcal	さやえんどうの中でも、さやが薄くて小ぶりなものは「絹さや」と呼ばれます。 豆がある程度熟した、やわらかい状態で豆だけを食べる「グリーンピース」、		
1729	水月	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	豚肉とじゃが芋の 炒め物	そらまめ	くだもの	17日 ジャムサンドイッチ・スープ ＜魚のムニエル人参ソース＞ ●牛乳		くだもの 17日 ジャムサンド・フルーツゼリー 29日 メロンパン風トースト 春雨スープ ●牛乳	607kcal 462kcal	グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したものが「スナッPEndウ」、 完熟した茶色になった豆だけを食べる「えんどう豆」		
1830	木火	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・あおさ)	魚のカレー焼き	▲春キャベツの コールスローサラダ	くだもの	1オ ごま豆乳うどん ＜かぶのそぼろ煮＞ ●牛乳		くだもの ポテトフライ 豆乳スープ ●牛乳	646kcal 485kcal	新芽を食べるのが「豆苗」です。 ＜栄養＞ さやえんどうには免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれており、 抗酸化作用の強いβーカロテンも豊富。豆の部分にはたんぱく質や アミノ酸も豊富に含まれている栄養価の高い食材です。		
1931	金水	七分つきご飯	すまし汁 (青菜・えのき)	☆豆腐入り松風焼き	かみかみごぼう スナッPEndう	くだもの	1オ 蒸しパン・スープ ＜魚のおろし煮＞ ●牛乳		くだもの りんごスコーン キャベツとベーコンのスープ ●牛乳	689kcal 523kcal	そら豆 初夏を代表する味覚です。たんぱく質、糖質、ビタミン類の他カリウム、鉄、銅 などのミネラル類が多く含まれています。又、皮には食物繊維が多く含まれて います。そら豆の旬は産地によっても変わってきますが、通常4～6月にかけ		
620	土	ドライカレー	スープ	▲キャベツとツナの サラダ		くだもの	☆●パンケーキくしらすじゃが＞ 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	692kcal 509kcal	て最盛期です。そら豆の黒いつめの部分は「おはぐろ」と呼ばれ、若いうちに 収穫したものはつめの部分がまだ緑色のままで黒くなっていません。皮が		
822	月	七分つきご飯	みそ汁 (絹さや・玉ねぎ・ 麴)	豚カツ ＜メンチカツ＞	▲春キャベツとりんご のサラダ	くだもの	1オ 洋風雑炊＜煮魚＞ ●牛乳		くだもの 8日人参クッキー 22日じゃが芋クッキー ●コーンスープ ●牛乳	593kcal 429kcal	やわらかくみずみずしいのが特徴です。成熟するとつめが黒くなって皮が固く なってきますが、食感はほっくりとして豆の風味を強く感じることができます。		
923	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	魚の西京焼き	大豆とひじきの かき揚げ	くだもの	わかめうどん＜肉じゃが＞ ●フルーツヨーグルト ●牛乳		●フルーツヨーグルト ●牛乳	604kcal 442kcal	アスパラガス 抗酸化作用が高く、老化防止、ガン抑制、美容に効果があります。名前の 由来ともなったアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復、スタミナ増強 にもパワーを発揮します。体を元気にする優れものです！！		
10	水	食パン	3匹のくまの きゃべつスープ	●☆ミートローフ	アスパラ入り コロコロサラダ	くだもの	おにぎり＜魚と青菜の煮物＞ みそ汁 ●牛乳		くだもの おにぎり みそ汁 ●牛乳	637kcal 488kcal	～旬の食材～ 鰻・ふき・たけのこ・さやえんどう・スナッPEnd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、		
1125	木	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋・ さやえんどう)	魚のマリネ	野菜の納豆和え	くだもの	じゃじゃめん ＜豆腐のしらすあんかけ＞ ●牛乳		くだもの じゃじゃめん するめ ●牛乳	589kcal 449kcal			
1226	金	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・なめこ)	☆変わりシウマイ	キャベツのじゃこ和え	くだもの	1オ ★かきたま雑炊 ＜魚の照り焼き＞ ●牛乳		くだもの 12日☆マーブルクッキー 26日●じゃが芋もち ★かきたまスープ ●牛乳	624kcal 445kcal			
1327	土	肉みそうどん		ナムル		くだもの	☆●蒸しパン＜魚と野菜煮＞ にぎやかスープ ●牛乳		くだもの ☆●蒸しパン にぎやかスープ ●牛乳	592kcal 419kcal			
24☆	水	バターパン ＜食パン＞	アスパラガス入 り トマトスープ	新じゃが芋の コロッケ	▲●シーザーサラダ	くだもの	☆●たんじょうかいケーキ スープ＜魚の野菜あんかけ＞ ●牛乳		くだもの ☆●たんじょうかいケーキ ジュース ●牛乳	606kcal 470kcal			
＜今月の食事予定＞										※＜ ＞1才児移行食			
12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。										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。			
17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。)													
19日(金) 1歳児試食会…詳細は別途お知らせいたします。													
24日(水) 誕生会…レモンケーキでお祝いします。										＜今月のくだもの＞ 甘夏・河内晩柑・清見オレンジ イチゴ・メロン・りんご から選んで食べています。			
🍴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。 🍵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。													
										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(1050kcal) 627kcal(536kcal) 673kcal(514kcal)			
										たんぱく質(g) 52g(42g) 24g(21g) 28g(21g)			
										脂質(g) 36g(29g) 21g(15g) 15g(14g)			
										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。			