

		午前食 10:00~			午後食 14:00~									
		12ヶ月頃 (完了期食)		くだもの	18ヶ月頃 (移行期食)		くだもの	12ヶ月頃 (完了期食)		くだもの	18ヶ月頃 (移行期食)		くだもの	
くるみの部屋 12月 予定献立表	15	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・あおさ) ほうれん草 ののり和え	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・あおさ) ほうれん草 ののり和え	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	スープ ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	スープ	くだもの
	16	土	味噌煮込みうどん キャベツの そぼろ煮	(大根・人参) さつまい煮	くだもの	味噌煮込みうどん キャベツの そぼろ煮	(大根・人参) さつまい煮	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁 二色お浸し	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁	くだもの
	18	月	軟飯 揚げ肉団子棒	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツと人参 のお浸し	くだもの	軟飯 揚げ肉団子棒	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツと人参 のお浸し	くだもの	トマトリゾット 魚のパン粉焼き	(玉ねぎ・人参) 青菜のソテー	くだもの	トマトリゾット 魚のパン粉焼き	(玉ねぎ・人参)	くだもの
	19	火	軟飯 鮭とキャベツの みそ煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 鮭とキャベツの みそ煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	しらすうどん 肉団子	(大根・人参) 焼き芋	くだもの	しらすうどん 肉団子	(大根・人参)	くだもの
	6	水	パン 鶏団子トマト煮	きゃべつスープ 粉ふき芋	くだもの	パン 鶏団子トマト煮	きゃべつスープ 粉ふき芋	くだもの	おにぎり 豆腐のあんかけ	豚汁 青菜と人参の のり和え	くだもの	おにぎり 豆腐のあんかけ	豚汁	くだもの
	21	木	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (かぶ・わかめ) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (かぶ・わかめ) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	スープ キャベツサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	スープ	くだもの
	22	金	納豆ごはん 魚の照り焼き	みそ汁 (切り干し大根・えのき) かぼちゃ煮	くだもの	納豆ごはん 魚の照り焼き	みそ汁 (切り干し大根・えのき) かぼちゃ煮	くだもの	ちゃんぽんうどん ハンバーグ	(キャベツ・人参) ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	ちゃんぽんうどん ハンバーグ	(キャベツ・人参)	くだもの
	23	土	夕焼け雑炊 じゃが芋のそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) キャベツサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 じゃが芋のそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) キャベツサラダ	くだもの	蒸しパン 鮭と青菜煮	スープ さつまい煮	くだもの	蒸しパン 鮭と青菜煮	スープ	くだもの
	25	月	軟飯 じゃが芋のミート ソースがけ	みそ汁 ブロッコリーサラダ	くだもの	軟飯 じゃが芋のミート ソースがけ	みそ汁 ブロッコリーサラダ	くだもの	わかめ雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・人参) 粉ふき芋	くだもの	わかめ雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・人参)	くだもの
	26	火	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (麩・あおさ) 青菜とツナの 和えもの	くだもの	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (麩・あおさ) 青菜とツナの 和えもの	くだもの	蒸かし芋 大根の そぼろあんかけ	スープ わかめと人参の 煮物	くだもの	蒸かし芋 大根の そぼろあんかけ	スープ	くだもの
27	水	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) ブロッコリーとカリフラ ワーのごまあえ	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) ブロッコリーとカリフラ ワーのごまあえ	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	じゃが芋チャウダー キャベツサラダ	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	じゃが芋チャウダー	くだもの	
28	木	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (ほうれん草・なめこ) さつまいの天ぷら	くだもの	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (ほうれん草・なめこ) さつまいの天ぷら	くだもの	おでん雑炊 魚のごま焼き	(大根・人参) 青菜のお浸し	くだもの	おでん雑炊 魚のごま焼き	(大根・人参)	くだもの	
20 ☆	水	軟飯 マーボ豆腐	ブロッコリーとカリフラ ワーのスープ 青菜のナムル	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	ブロッコリーとカリフラ ワーのスープ 青菜のナムル	くだもの	パンケーキ 鮭と青菜煮	スープ 粉ふき芋	くだもの	パンケーキ 鮭と青菜煮	スープ	くだもの	

旬の食材
大根・かぶ・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

お部屋別に食事を
展示しています。
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



2023年
12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。

12月 食事献立表

りすのき保育園

2023年 12月 1日

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)		
		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)	カロリー kcal
15	金	生姜ご飯	八杯汁	魚のごまみそ焼き ほうれん草ののり和え 煮豆	豆腐ドーナツ<野菜入りハンバーグ> スープ	豆腐ドーナツ スープ	606kcal 448kcal
16	土	豚汁うどん		▲ブロッコリーの ごまマヨネーズ和え	おにぎり<煮魚> みそ汁	おにぎり みそ汁	605kcal 441kcal
18	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	豚の竜田揚げ <揚げ肉団子棒>	●トマトチーズリゾット <魚のパン粉焼き>	トマトチーズリゾット くだもの	557kcal 416kcal
19	火	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚のちゃんちゃん 焼き	焼き芋 <肉団子> スープ	焼き芋 スープ	591kcal 457kcal
6	水	バターパン	3匹のくまの きゃべつスープ	●タンダーチキン <肉団子>	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> 豚汁	小女子ご飯 豚汁	587kcal 430kcal
21	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	肉じゃが 小松菜の パリパリサラダ	☆●パンケーキ <魚のムニエル人参ソース> スープ	パンケーキ スープ	589kcal 433kcal
22	金	8日 納豆ご飯 22日おにぎり	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	魚の生姜焼き かぼちゃのいとこ煮	ちゃんぼんうどん <ハンバーグ>	ちゃんぼんうどん 22日 ゆず茶	585kcal 421kcal
23	土	カレーライス	スープ	▲キャベツとツナの サラダ	蒸しパン<鮭と青菜煮> にぎやかスープ	蒸しパン にぎやかスープ	605kcal 462kcal
25	月	スパゲティ ミートソース	●コーンスープ	温野菜サラダ	☆お楽しみクッキー スープ<魚の野菜あんかけ>	お楽しみクッキー スープ	583kcal 441kcal
26	火	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	魚のバーベキュー ソース	●蒸かし芋のチーズサンド スープ<大根のそぼろあんかけ>	蒸かし芋のチーズサンド スープ	661kcal 480kcal
27	水	麦ご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	豚の生姜焼き <ハンバーグ>	●クロワッサン<鮭ハンバーグ> ●ホタテチャウダー	クロワッサン ホタテチャウダー	580kcal 453kcal
28	木	七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・ほうれん草)	マーポ白菜 大豆の天ぷら	14日 おでん雑炊 <魚のごま焼き> 28日 災害食クッキー・スープ	14日 おでん 28日 災害食クッキー・スープ	629kcal 463kcal
20	水	春巻き丼	ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ	▲コロコロサラダ	☆●クリスマスケーキ スープ<鮭と青菜煮>	クリスマスケーキ ジュース	625kcal 486kcal

冬至 12月22日

冬至とは一年の中で最も日照時間(昼)が短くなる日で、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。南京(なんきん)＝かぼちゃを食べる習慣は、冬至に「ん」のつくものを食べると運が呼び込める言い伝えからだそうです。また、野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補った昔の人たちの知恵でもあります。ゆず湯に入るのは柚子の強い香りで邪気を払うとされ、柚子の成分は血行を促進し、身体を芯から温める効果があります。また、寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈る風習になったとも言われています。冬の寒さが厳しくなる時期ですが、季節の節目を大切にするとともに、昔ながらの冬の乗り切り方も取り入れ、元気に冬を過ごしましょう!! 保育園では冬を元気に過ごせるよう、かぼちゃのいとこ煮 ちゃんぼんうどん・ゆず茶(どんぐりの部屋)をいただきます。

<冬においしくなる魚>

寒さが身に染みる季節になると、魚介類がおいしくなってきました。これは春に産卵する魚介類が多いためで、産卵のために冬の季節に身肉にたつぷりと脂肪をのせはじめるからです。また、冬になると海水温度が下がるため魚が自身を守るために、脂肪を蓄えるからです。魚の「旬」とは一般的に産卵前で身体に栄養や脂肪分がたっぷり蓄えられている状態のことを指し、この時期の魚は脂乗りがよく、食感もやわらかいです。「頭の発達に良い」と言われるDHAや「血液をサラサラにする」EPAは脂肪に存在しているため、脂ののっている旬の時期に食べることがお勧めです

～旬の魚～
さば・さわら・たら・ぶり・カレイ・ししゃも・きんめだい・にしん・ひらめ
～魚が健康に良い理由～

⑧体を作る「たんぱく質」が取れる
魚には良質なたんぱく質が多く含まれており、たんぱく質の宝庫とも呼ばれています。体を構成するたんぱく質はアミノ酸の重合体で、そのうち魚には体内では合成することができない必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸は毎日食べ物から摂ることが大切です。特に乳幼児は生命の維持に加え成長のためにも大切です。

⑧生活習慣病のリスクを下げる
魚と肉は同じたんぱく源ですが含まれる脂肪酸が異なり、魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。

⑧脳・目の発育を助ける
脳の発育に重要なのは魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)です。DHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることも分かっています。DHAを多く含む魚はさんま、ぶり、さば、いわしなどです。

⑧骨を丈夫にする
小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。

～旬の食材～
さわら・たら・ぶり・カレイ・ししゃも・きんめだい
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
ネギ・にら・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・みかん・りんご

<今月の主な食事予定>

20日(水) 誕生会・こりすキッチン … クリスマスケーキを作って、お祝いします。
22日(金) お弁当箱給食 … くぬぎ・しいのみは空のお弁当箱を持ってきてください。
ブーク(かしのみ) … かしのみはお弁当の用意をお願いします
冬至 … ゆず茶をいただきます。

● 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・生姜ご飯
麦ご飯の時は、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
● 牛乳・乳製品(バター・乳成分除く)
■ ナッツ類

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・柿・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)		1370 kcal	609kcal	761 kcal
		(1060kcal)	(482kcal)	(578kcal)
たんぱく質(g)		55g	23g	32g
		(43g)	(19g)	(24g)
脂質(g)		38g	19g	19g
		(30g)	(13g)	(17g)

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。