

2024年 1月4日	くるみの部屋 1月 予定献立表	午前食 10:00~			午後食 14:00~								
		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)					
		日	月	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー				
4	木	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (麩・青菜) キャベツのツナ あえ	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (麩・青菜) キャベツのツナ あえ	くだもの	蒸しパン 魚の野菜あんかけ	スープ さつま芋煮	くだもの	蒸しパン 魚の野菜あんかけ	スープ	くだもの
5	金	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (白菜・なめこ) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (白菜・なめこ) 青菜ののり和え	くだもの	しらす雑炊 マーボ白菜	(人参・青菜) 粉ふき芋	くだもの	しらす雑炊 マーボ白菜	(人参・青菜)	くだもの
6	土	みそ雑炊 かぼちゃそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜) 大根サラダ	くだもの	みそ雑炊 かぼちゃそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜) 大根サラダ	くだもの	マカロニきな粉 鮭と青菜煮	スープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	マカロニきな粉 鮭と青菜煮	スープ	くだもの
22	月	軟飯 香味ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・青菜) ブロッコリーの おかか和え	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	すまし汁 (豆腐・青菜) ブロッコリーの おかか和え	くだもの	みそ雑炊 魚の照り焼き	(さつま芋・青菜) 二色お浸し	くだもの	みそ雑炊 魚の照り焼き	(さつま芋・青菜)	くだもの
9	火	軟飯 さつま芋としらすの 天ぷら	石狩汁 きゃべつののり和え	くだもの	軟飯 さつま芋としらすの 天ぷら	石狩汁 きゃべつののり和え	くだもの	パン ハンバーグ	白菜スープ グリーンマッシュ	くだもの	パン ハンバーグ	白菜スープ	くだもの
10	水	軟飯 豆腐入り松風焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 大根と人参の煮物	くだもの	軟飯 豆腐入り松風焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 大根と人参の煮物	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁 (キャベツ・人参) かぼちゃと青菜煮	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁 (キャベツ・人参)	くだもの
11	木	軟飯 鮭の塩焼き	みそ汁 (大根・人参) 小松菜納豆和え	くだもの	軟飯 鮭の塩焼き	みそ汁 (大根・人参) 小松菜納豆和え	くだもの	豆乳ごまみそうどん かぼちゃのそぼろ あんかけ	(白菜・人参) ブロッコリーの サラダ	くだもの	豆乳ごまみそうどん かぼちゃのそぼろ あんかけ	(白菜・人参)	くだもの
12	金	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (大根・なめこ) 白菜サラダ	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (大根・なめこ) 白菜サラダ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	きゃべつスープ グリーンマッシュ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	きゃべつスープ	くだもの
13	土	あんかけうどん キャベツの そぼろ煮	(白菜・人参) ベイクドじゃが芋	くだもの	あんかけうどん キャベツの そぼろ煮	(白菜・人参) ベイクドじゃが芋	くだもの	おにぎり 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (豆腐・わかめ) さつま芋煮	くだもの	おにぎり 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの
15	月	軟飯 高野豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 青菜のツナマヨ和え	くだもの	軟飯 高野豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 青菜のツナマヨ和え	くだもの	お好み焼き 豆腐のしらす あんかけ	わかめスープ じゃが芋と人参の きんぴら	くだもの	お好み焼き 豆腐のしらす あんかけ	わかめスープ	くだもの
16	火	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (切り干し大根・麩) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (切り干し大根・麩) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	パンケーキ 肉団子のトマト煮	コーンスープ 青菜のソテー	くだもの	パンケーキ 肉団子のトマト煮	コーンスープ	くだもの
17	水	パン ミートローフ	スープ じゃが芋サラダ	くだもの	パン ミートローフ	スープ じゃが芋サラダ	くだもの	鮭おにぎり 煮魚	みそ汁 かぼちゃ煮	くだもの	鮭おにぎり かぼちゃ煮	みそ汁	くだもの
24	水	軟飯 カレー風味肉じゃが	ブロッコリースープ キャベツサラダ	くだもの	軟飯 カレー風味肉じゃが	ブロッコリースープ キャベツサラダ	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	スープ 青菜のごま和え	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	スープ	くだもの

旬の食材
大根・きゃべつ・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・いちご

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



2024年
1月4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。

1月 食事献立表

りすのき保育園

2024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	木	七分つきご飯	みそ汁 (油揚げ・青菜)	カレー肉じゃが キャベツとツナの中華和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ★ウインナーとチーズの蒸しパン スープ<魚の野菜あんかけ>	どんぐり(3~5才児) ★ウインナーとチーズの蒸しパン 3色スープ	631kcal 473kcal	
5/19	金	黒豆と梅干しのご飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	ぶりの照り焼き フルーツきんとん 青菜ののり和え	1才 しらす雑炊<マーボ白菜> 2才 ★マーブルクッキー ★スープ	★マーブルクッキー ★かき卵スープ	661kcal 469kcal	
6/20	土	豚丼	みそ汁	コロコロサラダ ゆでブロッコリー	マカロニきな粉<鮭と青菜煮> にぎやかスープ	マカロニきな粉 にぎやかスープ	605kcal 461kcal	
22	月	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・青菜)	豚の香味焼き<香味ハンバーグ> 田作り ブロッコリーのおかか和え	みそ雑炊<魚の照り焼き> するめ	おしるこ するめ	640kcal 477kcal	
9/23	火	麦ごはん	石狩汁	春菊とさつま芋の天ぷら 野菜ののり酢和え	★フレンチトースト<ハンバーグ> 白菜とベーコンのスープ	★フレンチトースト 白菜とベーコンのスープ	551kcal 405kcal	
10	水	菜飯	すまし汁 (麩・えのき・わかめ)	★豆腐入り松風焼き 黒豆煮 なます	生姜ご飯おにぎり<煮魚> みそ汁	生姜ご飯おにぎり みそ汁	610kcal 432kcal	
11/25	木	どんぐり 11日おもち 七分つきご飯	豚汁	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え	豆乳ごま味噌うどん <かぼちゃのそぼろあんかけ>	11日 豆乳ごまみそうどん 25日 おかき 豆乳ごまみそ スープ	620kcal 505kcal	
12/26	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	★レンコン入りメンチカツ ▲白菜とりんごのサラダ	★おからケーキ<魚のムニエル人参ソース> 3匹のくまのキャベツスープ	★おからケーキ 3匹のくまのキャベツスープ	706kcal 536kcal	
13/27	土	あんかけうどん		ペイグド野菜	おにぎり<魚の野菜あんかけ> みそ汁	おにぎり みそ汁	519kcal 390kcal	
15/29	月	七分つきご飯	みそ汁 (里芋・あおさ)	★高野豆腐の卵とじ ▲青菜のツナマヨネーズ和え	★お好み焼き<豆腐のしらすあんかけ> わかめスープ	★お好み焼き わかめスープ	543kcal 400kcal	
16/30	火	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・油揚げ・にら)	揚げ魚のみぞれあんかけ 小松菜の生姜和え	★パンケーキ<肉団子トマト煮> ●コーンポタージュ	★パンケーキ ●コーンポタージュ	616kcal 468kcal	
17/31	水	★バターロール	3色スープ	★ミートローフ ▲ブロッコリー入りじゃが芋サラダ	鮭と小松菜のおにぎり みそ汁<かぼちゃ煮>	鮭と小松菜のおにぎり みそ汁	541kcal 416kcal	
24★	水	カレーライス	ブロッコリーとカリフラワーのスープ	きゃべつとみかんのサラダ レンコンチップ	★誕生日会ケーキ<鮭ハンバーグ> スープ	★誕生日会ケーキ スープ	786kcal 593kcal	



あけましておめでとうございませう
お正月は、家族や親せきと食卓を囲んで、いつもより賑やかに、ゆっくり楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。コロナ禍では制限されていましたが、みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べる【共食】にはいいことがたくさんあります。

★共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

★共食を通じて幸せな記憶を増やす

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。

これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対し

すいかを食べると...



カレーライスを食べると...



おせち料理を食べると...



★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。



野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも
保育園でもご家庭でも、共食を楽しみ、たくさんの幸せな記憶とともに好きな食べ物が増えていくといいですね。

～旬の食材～

鯛・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>

10日(水)りんごカフェ...お迎えの前におやつを試食があります。ホッと一息どうぞ
11日(木)こりすきっちゃんもちつき...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。
24日(水)誕生会...いちごのカップケーキでお祝います。
31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。

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

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)	1370kcal (1060kcal)	606kcal (482kcal)	764 kcal (578kcal)	
たんぱく質(g)	55g (43g)	23g (19g)	32g (24g)	
脂質(g)	38g (28g)	19g (15g)	19g (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。

