

		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)		
くるみの部屋 2月 予定献立表	1 15	木	軟飯 すまし汁 (豆腐・あおさ)	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・あおさ)	くだもの	おにぎり みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	くだもの	おにぎり みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	くだもの
			メンチカツ	大根サラダ	メンチカツ	大根サラダ	魚の照り焼き	二色お浸し	魚の照り焼き	
	2 16	金	納豆ご飯 みそ汁 (大根・青菜)	くだもの	納豆ご飯 みそ汁 (大根・青菜)	くだもの	蒸しパン すまし汁 (わかめ・人参)	くだもの	蒸しパン すまし汁 (わかめ・人参)	くだもの
			白身魚のハンバーグ	小松菜のごま和え	白身魚のハンバーグ	小松菜のごま和え	マーボ白菜	さつま芋煮	マーボ白菜	
	3 17	土	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの	パンケーキ	スープ	パンケーキ	スープ
			マーボ豆腐	ナムル	マーボ豆腐	ナムル	鮭と野菜煮	粉ふき芋	鮭と野菜煮	
	5 19	月	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	くだもの	おにぎり すまし汁 (人参・麩)	くだもの	おにぎり すまし汁 (人参・麩)	くだもの
			鶏ハンバーグ	切り干し大根煮	鶏ハンバーグ	切り干し大根煮	豆腐のあんかけ	二色野菜ごま和え	豆腐のあんかけ	
	6 20	火	軟飯 すまし汁 (白菜・しめじ)	くだもの	軟飯 すまし汁 (白菜・しめじ)	くだもの	けんちんうどん (大根・人参)	くだもの	けんちんうどん (大根・人参)	くだもの
			魚の照り焼き	青菜ののり和え	魚の照り焼き	青菜ののり和え	キャベツのそぼろ煮	さつま芋煮	キャベツのそぼろ煮	
	7 21	水	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	パン	スープ	パン	スープ
			肉豆腐	じゃが芋サラダ	肉豆腐	じゃが芋サラダ	魚のムニエル 青菜ソース	かぼちゃ煮	魚のムニエル 青菜ソース	
	8 22	木	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	くだもの	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	くだもの	ちゃんぽんうどん (キャベツ・人参)	くだもの	ちゃんぽんうどん (キャベツ・人参)	くだもの
			揚げ鶏団子棒	ブロッコリーごま和え	揚げ鶏団子棒	ブロッコリーごま和え	魚のおろし煮	二色お浸し	魚のおろし煮	
9	金	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	パンケーキ	きゃべつスープ	パンケーキ	きゃべつスープ	
		魚の西京焼き	大根・人参の煮物	魚の西京焼き	大根・人参の煮物	野菜入りハンバーグ	粉ふき芋	野菜入りハンバーグ		
10 24	土	洋風雑炊 (トマト・ブロッコリー)	くだもの	洋風雑炊 (トマト・ブロッコリー)	くだもの	みそ煮込みうどん (さつま芋・青菜)	くだもの	みそ煮込みうどん (さつま芋・青菜)	くだもの	
		キャベツのそぼろ煮	じゃが芋サラダ	キャベツのそぼろ煮	じゃが芋サラダ	魚と野菜煮	大根・人参のきんぴら	魚と野菜煮		
26	月	軟飯 すまし汁 (えのき・人参)	くだもの	軟飯 すまし汁 (えのき・人参)	くだもの	カレイ雑炊 (青菜・人参)	くだもの	カレイ雑炊 (青菜・人参)	くだもの	
		魚のごまみそ焼き	小松菜のナムル	魚のごまみそ焼き	小松菜のナムル	肉じゃが	キャベツのおかか和え	肉じゃが		
13 27	火	軟飯 みそ汁 (大根・人参)	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・人参)	くだもの	蒸しパン	スープ	蒸しパン	スープ	
		鶏の松風焼き	青菜のお浸し	鶏の松風焼き	青菜のお浸し	鮭ハンバーグ	大根サラダ	鮭ハンバーグ		
14 29	水木	パン	スープ	パン	スープ	軟飯	みそ汁	軟飯	みそ汁	
		魚のフライ	白菜サラダ	魚のフライ	白菜サラダ	肉団子	青菜のソテー	肉団子		
28	水	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	パンケーキ	スープ	パンケーキ	スープ	
		肉じゃが	コロコロサラダ	肉じゃが	コロコロサラダ	魚のムニエル 人参ソース	グリーンマッシュ	魚のムニエル 人参ソース		

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
2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。

Main menu table with columns for date, day, meal type (breakfast, lunch, dinner), and specific food items. Includes categories like '主食' (Main Dish), '汁もの' (Soup), '主・副菜・付け合わせ' (Main/Secondary/Accompaniment), and '午後のおやつ(軽食)' (Afternoon Snack/Light Food).

節分 2月3日



節分とは「季節を分ける」ことを意味しています。春は一年の始まりとされ、特に大切にされました。そのため立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。
<豆まき>
季節の変わり目には邪気(鬼)が生まれると信じられ、それを追い払う為の儀式とされています。豆は「魔を滅ぼす力」があると考えられ「魔目(豆)」を鬼の目にぶつけることで無病息災を願います。
<柵燻>
焼いた鰯の頭に柵の小枝を刺したものを家の入口に魔除けとして飾ります。柵のトゲで鬼の目をつついて退治し、鰯を焼くと臭いが出ることから鬼を寄せ付けなとされています。
保育園でもみんなの健康と幸せを願い、お昼に大豆ごはん、いわしハンバーグ、おやつに鬼まんじゅうをいただきます。

保育園では新聞紙で豆を作って豆まきを楽しみます。炒り大豆は、子どもにとっては誤嚥、窒息すると危険な食品なので、ご家庭でも気を付けて、節分を楽しんでください。



郷土料理 献立表下線のひかかれているメニューが郷土料理です。

特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたその地域特有の料理。保育園でも、様々な郷土料理を出しています。一部ご紹介いたします。
みそカツ【名古屋】: 豚カツに八丁味噌やかつおだし、砂糖ベースのたれをかけたもの
八杯汁【岩手】: 椎茸、豆腐、のりの千切りを入れ、トロミのついたすまし汁。八杯おかわりしたくなるくらいおいしいことからこの名がついた。
鬼まんじゅう【愛知】: 角切りにしたさつま芋の角がごつごつ見える様が鬼のつや金棒にみえることからこの名がついたと言われている。
鶏天【大分】: 鶏肉の天ぷら。大分県ではから揚げと同じく一般的なメニュー
五平もち【中部地方】岐阜県・愛知県・長野県などに伝わる。ご飯を潰し、平たくしてしにさし、味噌ダレを付けて焼き上げる。
シシジューシー【沖縄】: 「シシ」が豚肉、「ジューシー」が炊き込みご飯という意味。
がね【鹿児島】: さつま芋や野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げたもの。「がね」とはカニを意味し、揚げた形がカニの姿に似ていることから名づけられた。
みそポテト【埼玉】: 秩父地方の農家で、農作業の合間などの小腹がすいたときに食べられていたもの。
けんちん汁【神奈川県】: 岩手県、大分県、茨城県などいくつかの県の郷土料理
がめ煮【福岡】: 昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから別名「筑前煮」とも呼ばれる。博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」からその名がついたという説も。
のっぺい汁【全国各地】: 根菜類を中心とする小煮物類。地方によりのっぺい、のっぺり、おのっぺ汁、ぬっぺ、ぬっぺい、ぬっぺい汁などの名称がある。

<今月の主な食事予定>

- 2日(金)節分献立...お昼に大豆ごはん・いわしハンバーグ おやつに鬼まんじゅうを食べます
6日(火)お弁当箱給食
8日(木)こりすキッチン...おんぶうどん作りをします。 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。
28日(水)誕生会...マーブルパウンドケーキでお祝いをします。

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。
食材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。
★ 鶏卵のもの
☆ 鶏卵 つなぎ
● マヨネーズ
▲ 牛乳・乳製品
■ 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・いちご・かんきつ類 から選んで食べています。

Table showing nutritional goals for children (3-5 years old, 1-2 years old) and families, including energy intake (kcal) and macronutrient intake (g).

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。

～旬の食材～
たら・ぶり・わかさぎ・かじき・大根・ブロッコリー・カリフラワー・春菊・菜の花
ほうれん草・小松菜・白菜・水菜・三つ葉・せり・ネギ・にら・イチゴ・かんきつ類