

くるみの部屋 4月 予定献立表		午前食 10:00~				午後食 14:00~					
		3・4ヶ月	5・6ヶ月頃	7・8か月頃 (中期食)	9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	7・8か月頃 (中期食)	9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)				
	1 15	月	ミルク  個別献立	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・青菜) キャベツの のり浸し	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (大根・青菜) キャベツの のり浸し	パンがゆ (野菜スープ) 魚の野菜あんかけ すり流し	スープ さつまい煮	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜あんかけ	スープ さつまい煮
	2 16	火		おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参と青菜の お浸し	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (キャベツ・麩) 人参と青菜の お浸し	けんちん雑炊 じゃが芋のそぼろ煮 すり流し	(大根・人参) ブロッコリー やわらか煮	けんちん雑炊 じゃが芋の そぼろあんかけ	(大根・人参) ブロッコリー やわらか煮
	3 17	水		おかゆ 豆腐ハンバーグ すり流し	みそ汁 (かぶ・わかめ) 青菜ののり和え	硬がゆ 豆腐ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・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	スープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	スープ 粉ふき芋
	4 18	木		おかゆ 鶏団子 すり流し	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) キャベツサラダ	硬がゆ 鶏団子	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) キャベツサラダ	カレイ雑炊 豆腐と野菜煮 すり流し	(玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	カレイ雑炊 豆腐と野菜煮	(玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮
	5 19	金		おかゆ 魚のみそ煮 すり流し	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜と麩のお浸し	納豆ご飯 魚のみそ煮	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜と麩のお浸し	くたくうどん ハンバーグ すり流し	(人参・大根) キャベツ おかか和え	みそ煮込みうど ん ハンバーグ	(人参・大根) キャベツ おかか和え
	6 20	土		洋風雑炊 あんかけ豆腐	(キャベツ・玉ねぎ) じゃが芋・人参の きんぴら	洋風雑炊 あんかけ豆腐	(キャベツ・玉ねぎ) じゃが芋・人参の きんぴら	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	スープ 二色お浸し	パンがゆ (牛乳) 鮭と野菜煮	スープ 二色お浸し
	8 22	月		おかゆ 松風焼き すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋のうま煮	硬がゆ 松風焼き	みそ汁 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋のうま煮	わかめ雑炊 魚の青菜あんかけ すり流し	(キャベツ・人参) かぼちゃ煮	わかめ雑炊 魚の青菜あんかけ	(キャベツ・人参) かぼちゃ煮
	9 23	火		おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (豆腐・玉ねぎ) かぶと人参の煮物	硬がゆ 魚のみそ煮	すまし汁 (豆腐・玉ねぎ) かぶと人参の煮物	くたくうどん しらすじゃが	(青菜・人参) キャベツのり和え	肉みそうどん しらすじゃが	(青菜・人参) キャベツのり和え
	10 30	水火		パンがゆ (スープ) ハンバーグ すり流し	トマトスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) ハンバーグ	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 (大根・人参) 二色お浸し	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・人参) 二色お浸し
	11 25	木		おかゆ 魚のおろし煮 すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 春キャベツ のり和え	硬がゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 春キャベツ のり和え	夕焼け雑炊 肉団子 すり流し	(玉ねぎ・人参) ブロッコリーの お浸し	夕焼け雑炊 肉団子	(玉ねぎ・人参) ブロッコリーの お浸し
	12 26	金		おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (キャベツ・えのき) 二色お浸し	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	すまし汁 (キャベツ・えのき) 二色お浸し	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) 鮭ハンバーグ	スープ グリーン マッシュ
	13 27	土		おかゆ マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) かぼちゃ煮	みそ雑炊 マーボ豆腐	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) かぼちゃ煮	くたくうどん 魚と青菜の煮物 すり流し	(大根・人参) わかめの やわらか煮	けんちんうどん 魚と青菜の 煮物	(大根・人参) わかめの やわらか煮
24 ★	水	おかゆ 肉じゃが すり流し		みそ汁 (キャベツ・あおさ) 青菜のお浸し	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (キャベツ・あおさ) 青菜のお浸し	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	スープ カボチャサラダ	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	スープ カボチャサラダ	

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

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。



2024年4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。

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)		
		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
15	月	七分つきご飯	みそ汁 (さやえんどう 切り干し大根)	ハンバーグ	春キャベツののり和え 新じゃが芋の揚げ煮	りんごとチーズの蒸しパン <魚の野菜あんかけ> 春雨スープ	くだもの 牛乳	647kcal 495kcal
16	火	ゆかりごはん	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	魚のカレー焼き	人参サラダ	1才 けんちん雑炊 <じゃが芋のそぼろあんかけ> 2才 みそポテト スープ	くだもの 牛乳	545kcal 418kcal
17	水	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	豚の生姜焼き <ハンバーグ>	切り干し大根入りナムル	ジャムサンドイッチ <魚のムニエルグリーンソース>	くだもの 牛乳	615kcal 449kcal
18	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	チキンカツ <鶏メンチカツ>	▲キャベツとりんごの サラダ	1才 カレイ雑炊 <豆腐と野菜の煮物> 2才 おからケーキ・スープ	くだもの 牛乳	632kcal 465kcal
19	金	麦ごはん	すまし汁 (わかめ・麩・人参)	魚の変わり 西京焼き	青菜と人参ののり和え	1才 みそ煮込みうどん <ハンバーグ> 2才 じゃが芋フライ・スープ	くだもの 牛乳	609kcal 474kcal
20	土	ハヤシライス	スープ	ココロサラダ		蒸しパン <鮭と野菜煮> にぎやかスープ	くだもの 牛乳	595kcal 441kcal
22	月	七分つきご飯	みそ汁 (新玉ねぎ スナッパエンドウ)	鶏のごま焼き <松風焼き>	キャベツとじゃこの和え物 新ごぼうの青のり唐揚げ <じゃが芋素揚げ>	1才 わかめ雑炊 <魚の青菜あんかけ> 2才 人参ケーキ・わかめスープ	くだもの 牛乳	598kcal 453kcal
23	火	納豆ご飯	すまし汁 (豆腐・えのき・あおさ)	魚のネギみそ焼き	かぶと人参のサラダ	肉みそうどん<しらすじゃが>	くだもの 牛乳	621kcal 455kcal
30	水	バター ロール	麦入り トマトスープ	ウインナーソーテ <肉団子棒>	▲新じゃがココロサラダ	おにぎり<魚の照り焼き> 豚汁	くだもの 牛乳	523kcal 375kcal
25	木	七分つきご飯	みそ汁 (新じゃが芋・新玉ねぎ)	魚のパーベキュー ソース	春キャベツののり酢和え	1才 タ焼け雑炊<肉団子> 2才 りんごクッキー・スープ	くだもの 牛乳	582kcal 447kcal
26	金	12日グリーンピース ご飯 26日 たけのこご飯	すまし汁 (キャベツ・えのき)	手作りがんも	ふきのそぼろ煮	パンケーキ <鮭ハンバーグ> 3色スープ	くだもの 牛乳	543kcal 395kcal
27	土	マーボー丼	みそ汁	かぼちゃ煮	ナムル	マカロニきな粉<魚と野菜煮> にぎやかスープ	くだもの 牛乳	639kcal 460kcal
24 ☆	水	ドライカレー	3匹のくまの キャベツスープ	スティックサラダ		誕生会ケーキ <魚のムニエル人参ソース> トマトスープ	くだもの 牛乳	638kcal 465kcal

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

## 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。




🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

### ～ 朝ごはんを食べよう ～

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、夜はぐっすりと眠ると  
いう望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。  
朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子ども  
の身体と心の健康につながります。

< 朝ごはんは体内時計を整える >

体内時計には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、  
朝ごはんを前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを  
食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差  
ボケのような状態になります。朝ごはらは、身体を目覚めさせる  
スイッチとなります。

🕒 朝ごはらの影響      🎵 末梢時計      ☀️ 中枢時計

### < 朝ごはらの役割 >

- 1・体温を上げる**  
朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をすることができません。
- 2・身体を動かすエネルギー源となる**  
身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。
- 3・必要な栄養素の供給源となる**  
子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。
- 4・お腹の調子を整える**  
朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

**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～  
 鮭・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・スナッパえんどう・グリーンピース  
 いよかん・甘夏・ボンカン・清美オレンジ

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

**< 今月の食事予定 >**

16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。)

24日(水) こどもまつり  
誕生会 … はらべ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を用意があります。  
 📅 献立は食材の入荷状況により変更することがあります。

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

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

🍷

< 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
- ▲ マヨネーズ
- くるみ・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 >

甘夏・いよかん・ボンカン  
 清美オレンジ・デコボン  
 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)	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
一日の 必要量	1300kcal (950kcal)	600kcal (450kcal)	700kcal (500kcal)
たんぱく質(g)	52g (37g)	23g (18g)	29g (19g)
脂質(g)	36g (26g)	20g (15g)	16g (11g)

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。