

| | | 午前食 10:00~ | | | | | | | | | | 午後食 14:00~ | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------|----------------------------|------|--|--|--|
| | | 5・6ヶ月頃 | | 7・8か月頃 (中期食) | | 9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食) | | 12ヶ月頃~ (完了期食) | | 7・8か月 (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 30 | 水 水 木 | おかゆ みそ汁 (きやべつ・麩) | 硬がゆ みそ汁 (きやべつ・麩) | 軟飯 みそ汁 (きやべつ・麩) | くだもの | パンがゆ (野菜スープ) | スープ | パンがゆ (牛乳) | スープ | パン | スープ | くだもの | | | | | | | | |
| | 2 16 | 木 | 肉じゃが すり流し | 青菜のお浸し | 肉じゃが 青菜のお浸し | 魚のすり流し | かぼちゃ煮 | かぼちゃのそぼろ あんかけ | キャベツと人参 のお浸し | しらすうどん (玉ねぎ・青菜) | かぼちゃのそぼろ あんかけ | キャベツと人参 のお浸し | しらすうどん (玉ねぎ・青菜) | かぼちゃのそぼろ あんかけ | キャベツと人参 のお浸し | くだもの | | | | | |
| | 17 31 | 金 | おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) | 硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) | 軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) | くだもの | 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) | 豆腐と野菜煮 | 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) | 豆腐と野菜煮 | 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) | 豆腐と野菜煮 | 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) | 豆腐と野菜煮 | さつま芋煮 | 豆腐と野菜煮 | さつま芋煮 | くだもの | | | |
| | 18 | 土 | くたくたうどん (かぼちゃ・青菜) | 煮込みうどん (かぼちゃ・青菜) | 煮込みうどん (かぼちゃ・青菜) | くだもの | おかゆ みそ汁 (キャベツ・麩) | 魚のすり流し | 硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩) | 煮魚 | 青菜ののり 和え | 煮魚 | 青菜ののり 和え | 軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩) | 煮魚 | 青菜ののり 和え | くだもの | | | | |
| | 20 | 月 | おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) | 硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) | 軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) | くだもの | 洋風雑炊 (キャベツ・トマト) | 魚の野菜あんか け | 洋風雑炊 (キャベツ・トマト) | 魚の野菜あんか け | 洋風雑炊 (キャベツ・トマト) | 魚の野菜あんか け | マッシュポテト | 洋風雑炊 (キャベツ・トマト) | 魚の野菜あんか け | マッシュポテト | くだもの | | | | |
| | 7 21 | 火 | おかゆ みそ汁 (大根・なめこ) | 硬がゆ みそ汁 (大根・なめこ) | 軟飯 みそ汁 (大根・なめこ) | くだもの | くたくたうどん (人参・玉ねぎ) | 肉団子 すり流し | わかめうどん (人参・玉ねぎ) | 肉団子 すり流し | 粉ふき芋 | 肉団子 すり流し | 粉ふき芋 | わかめうどん (人参・玉ねぎ) | 肉団子 すり流し | 粉ふき芋 | くだもの | | | | |
| | 8 22 | 水 | パンがゆ (野菜スープ) | キャベツ スープ | パンがゆ (牛乳) | キャベツ スープ | パン | キャベツ スープ | おかゆ みそ汁 (豆腐・青菜) | 硬がゆ みそ汁 (豆腐・青菜) | 軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) | 軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) | 魚のおろし煮 | 魚のおろし煮 | 魚のおろし煮 | 魚のおろし煮 | くだもの | | | | |
| | 9 23 | 木 | おかゆ みそ汁 (かぶ・青菜) | 硬がゆ みそ汁 (かぶ・青菜) | 軟飯 みそ汁 (かぶ・青菜) | くだもの | くたくたうどん (玉ねぎ・人参) | 豆腐のあんかけ | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) | くだもの | | | | |
| | 10 24 | 金 | おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) | 硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) | 軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) | くだもの | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | しらす雑炊 (大根・人参) | くだもの | | | | |
| | 11 25 | 土 | みそ雑炊 (玉ねぎ・人参) | みそ雑炊 (玉ねぎ・人参) | みそ雑炊 (玉ねぎ・人参) | くだもの | パンがゆ (野菜スープ) | きやべつスープ | パンがゆ (牛乳) | きやべつスープ | パンケーキ | きやべつスープ | パンケーキ | きやべつスープ | きやべつスープ | きやべつスープ | くだもの | | | | |
| | 13 27 | 月 | おかゆ すまし汁 (わかめ・麩) | 硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩) | 軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) | くだもの | くたくたうどん (かぼちゃ・玉ねぎ) | 魚のすり流し | みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) | 魚のすり流し | みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) | 魚のすり流し | みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) | 魚のすり流し | みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) | 魚のすり流し | みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) | くだもの | | | |
| | 14 28 | 火 | おかゆ みそ汁 (青菜・麩) | 硬がゆ みそ汁 (青菜・麩) | 納豆ご飯 みそ汁 (青菜・麩) | くだもの | 洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) | 野菜入りハンバー グ | 洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) | 野菜入りハンバー グ | 洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) | 野菜入りハンバー グ | 洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) | 野菜入りハンバー グ | 洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) | 野菜入りハンバー グ | 洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) | くだもの | | | |
| | 29 | 水 | パンがゆ (野菜スープ) | トマトスープ | パンがゆ (牛乳) | トマトスープ | パン | トマトスープ | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | けんちん雑炊 (大根・人参) | 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。



2024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。

| 日にち | 曜日 | 昼食 | | | | 午後のおやつ(軽食) | | |
|-------|----|--------|----------------------|---------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------|
| | | 主食 | | 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 |
| 15/30 | 水 | 七分つきご飯 | みそ汁 (きやべつ・油揚げ) | 1・30日 肉じゃが 15日 カレー肉じゃが | スナップエンドウのナムル | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | 1日揚げパン 15日フレンチトースト 30日 カリントースト | 693kcal |
| 2/16 | 木 | ゆかりご飯 | すまし汁 (豆腐・えのき) | 魚の香草焼き | アスパラガス入り コロコロサラダ | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | 2日 こいのぼりの春巻き・スープ くぼちのそぼろあんかけ | 574kcal |
| 17/31 | 金 | 七分つきご飯 | みそ汁 (玉ねぎ・あおさ・しめじ) | 豚肉とじゃが芋の炒め物 | 春キャベツのツナマヨ和え | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | 2日 こいのぼりの春巻き・スープ 16日ちゃんぽんうどん | 439kcal |
| 18 | 土 | カレーうどん | | 豚肉とじゃが芋の炒め物 | 春キャベツのツナマヨ和え | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | 1才 夕焼け雑炊 く豆腐と野菜煮 | 589kcal |
| 20 | 月 | 七分つきご飯 | 新ごぼうのごまみそ汁 | スティックサラダ | | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | 2才~豆腐ドーナツ★かきたまスープ | 448kcal |
| 7/21 | 火 | 七分つきご飯 | みそ汁 (切り干し大根・なめこ) | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | 小女子ご飯く煮魚 | 603kcal |
| 8/22 | 水 | バターパン | 3びきのくまのきやべつスープ | スティックサラダ | | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | みそ汁 | 429kcal |
| 9/23 | 木 | 七分つきご飯 | みそ汁 (かぶ・青菜) | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | ポテトピザく魚の野菜あんかけ | 529kcal |
| 10/24 | 金 | 麦ごはん | みそ汁 (新玉ねぎ・新じゃが芋) | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | ポテトピザ | 529kcal |
| 11/25 | 土 | 鯖そぼろ丼 | みそ汁 | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | キャベツスープ | 404kcal |
| 13/27 | 月 | 七分つきご飯 | すまし汁 (竹の子・わかめ) | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | じゃが芋クッキー | 620kcal |
| 14/28 | 火 | 納豆ご飯 | みそ汁 (スナップエンドウなめこ) | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | アスパラとベーコンのスープ | 467kcal |
| 29☆ | 水 | 食パン | トマトスープ | 和風ハンバーグ | ちしやなます | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | じゃが芋クッキー | 620kcal |

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養 子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材
摂り過ぎに注意したい食材

・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

・砂糖
・塩

★安全に配慮した給食
食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

・安全に食べられる切り方・柔らかく煮る・とろみでまとめる
・気持を切り替える・正しい姿勢・水分をとりながら食べる

★心理的・感覚的な要素への働きかけ
1・食体験の繰り返し
心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしいと感じられる嗜好の獲得をめざしています。

2・「うま味」「風味」の活用
和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。

3・空腹を感じるリズムづくり
おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。

★食べる意欲を育てる働きかけ
友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の声掛けや励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

～旬の食材～
鱈・ふき・たけのこ・さやえんどう・スナップエンドウ・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・きゅうり・かぶ・びわ・さくらんぼ・メロン

＜今月の食事予定＞

10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。

15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。)

17日(金) 1歳児試食会…詳細は別途お知らせいたします。

29日(水) 誕生会…りんごチーズケーキでお祝いします。

●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。

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

＜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・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。

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 (950kcal) | 596kcal (461kcal) | 704kcal (489kcal) |
| たんぱく質(g) | | 52g (37g) | 24g (19g) | 28g |
| 脂質(g) | | 36g (26g) | 19g (14g) | 17g (12g) |

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。