

		午前食 10:00~				午後食 14:00~						
		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)				
くるみの部屋 12月 予定献立表	2 16	月	硬がゆ みそ汁 (豆腐・ほうれん草) 鶏ハンバーグ	かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 (豆腐・ほうれん草) 鶏ハンバーグ	かぼちゃ煮	くだもの	トマト雑炊 (玉ねぎ・ブロッコリー) 魚のパン粉焼き	青菜のソテー	トマト雑炊 (玉ねぎ・ブロッコリー) 魚のパン粉焼き	青菜のソテー	くだもの
	3 17	火	納豆ご飯 すまし汁 (大根・人参) 魚のみそ煮	小松菜と麩の お浸し	納豆ご飯 すまし汁 (大根・人参) 魚のみそ煮	小松菜と麩の お浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) キャベツの そぼろ煮	わかめスープ マッシュポテト	パンケーキ わかめスープ キャベツの そぼろ煮	マッシュポテト	くだもの
	4	水	パンがゆ (牛乳) 肉団子 トマト煮	きゃべつスープ さつま芋サラダ	パン きゃべつスープ 肉団子 トマト煮	さつま芋サラダ	くだもの	おにぎり みそ汁 魚のおろし煮	みそ汁 二色お浸し	おにぎり みそ汁 魚のおろし煮	二色お浸し	くだもの
	5 19	木	硬がゆ みそ汁 (大根・なめこ) 鮭とキャベツ煮	さつま芋煮	軟飯 みそ汁 (大根・なめこ) 鮭とキャベツ煮	さつま芋の天ぷら	くだもの	けんちん雑炊 (人参・豆腐) かぼちゃの そぼろ煮	わかめの やわらか煮	けんちん雑炊 (人参・豆腐) かぼちゃの そぼろ煮	わかめの やわらか煮	くだもの
	6 20	金	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・麩) 肉じゃが	ほうれん草とツナの 和え物	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・麩) 肉じゃが	ほうれん草とツナの 和え物	くだもの	根菜うどん (大根・人参) 豆腐のしらす あんかけ	蒸かし芋	根菜うどん (大根・人参) 豆腐のしらす あんかけ	蒸かし芋	くだもの
	7 21	土	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩) マーボ白菜雑炊	かぼちゃ煮	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) マーボ白菜雑炊	かぼちゃ煮	くだもの	マカロニきな粉 スープ 魚と野菜煮	ブロッコリーお浸し	マカロニきな粉 スープ 魚と野菜煮	ブロッコリーお浸し	くだもの
	9 23	月	硬がゆ みそ汁 (白菜・えのき) ハンバーグ	大根の煮物	軟飯 みそ汁 (白菜・えのき) ハンバーグ	大根の煮物	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	スープ 粉ふき芋	ほうれん草の 蒸しパン 魚のムニエル 人参ソース	スープ 粉ふき芋	くだもの
	10 24	火	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 肉団子	ブロッコリーとカリフラ ワーのおかか和え	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 肉団子	ブロッコリーとカリフラ ワーのおかか和え	くだもの	豆乳みそ煮込み うどん 豆腐のあんかけ	(白菜・人参) 青菜とさつま芋 和え	豆乳みそ煮込み うどん 豆腐のあんかけ	(白菜・人参) 青菜とさつま芋 ごま和え	くだもの
	11 25	水	硬がゆ みそ汁 (切り干し大根・麩) 魚のトマト煮	白菜のり和え	軟飯 みそ汁 (切り干し大根・麩) 魚のトマト煮	白菜のり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ	スープ 青菜のソテー	パン 野菜入り ハンバーグ	スープ 青菜のソテー	くだもの
	12 26	木	硬がゆ 豆腐のスープ 鶏団子	大根サラダ	軟飯 豆腐のスープ 鶏団子	大根サラダ	くだもの	ちゃんぽんうどん (キャベツ・人参) 魚の西京焼き	二色野菜のり和え	ちゃんぽんうどん (キャベツ・人参) 魚の西京焼き	二色野菜のり和え	くだもの
	13 27	金	硬がゆ すまし汁 (かぶ・あおさ) 魚の照り焼き	かぼちゃと さつま芋煮	軟飯 すまし汁 (かぶ・あおさ) 魚の照り焼き	かぼちゃと さつま芋煮	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 松風焼き	青菜と麩のお浸し	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 松風焼き	青菜と麩のお浸し	くだもの
	14 28	土	みそ煮込みうどん (大根・人参) さつま芋の そぼろ煮	ブロッコリーの お浸し	みそ煮込みうどん (大根・人参) さつま芋の そぼろ煮	ブロッコリーの お浸し	くだもの	硬がゆ すまし汁 鮭とわかめ煮	かぼちゃ煮	軟飯 すまし汁 鮭とわかめ煮	かぼちゃ煮	くだもの
	18	水	パンがゆ (牛乳) ハンバーグ	白菜スープ カリフラワーと 人参のお浸し	パンがゆ (牛乳) メンチカツ	白菜スープ カリフラワーと 人参のお浸し	くだもの	トマト雑炊 (ブロッコリー・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	キャベツサラダ	トマト雑炊 (ブロッコリー・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	キャベツサラダ	くだもの

旬の食材
カレイ・タラ・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

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 どんぶり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



2024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。

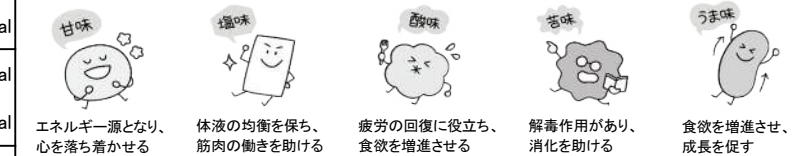
日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)		
2月16日	月	七分つきご飯	みそ汁 (えのき・ほうれん草)	鶏ののり焼き <鶏ハンバーグ>	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	トマトチーズリゾット <魚のパン粉焼き>	2日 ビスケット・コーンスープ 16日 トマトチーズリゾット	616kcal 461kcal
3月17日	火	ニラ納豆ご飯	のっぺい汁	3日 魚のカレー揚げ 17日 魚のみそ煮		3日☆おからケーキ 17日☆ピロシキ わかめスープ<キャベツのそぼろ煮>	3日☆おからケーキ 17日☆ピロシキ わかめスープ	667kcal 486kcal
4月	水	☆バターロール	3びきのくまの きゃべつスープ	タンドリーチキン <肉団子トマト煮>		菜飯おにぎり<魚のおろし煮> 豚汁	菜飯おにぎり 災害食 豚汁	521kcal 402kcal
5月19日	木	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	魚のちゃんちゃん 焼き		おでん雑炊 <かぼちゃのそぼろ煮>	おでん	535kcal 396kcal
6月20日	金	七分つきご飯	ごぼうの ごまみそ汁	肉じゃが		焼き芋 <豆腐のそぼろあんかけ> スープ	焼き芋・スープ 20日 ゆず茶	590kcal 427kcal
7月21日	土	マーボ白菜丼	3色スープ	かぼちゃ煮		マカロニきな粉<魚と野菜煮> スープ	マカロニきな粉 スープ	601kcal 448kcal
9月23日	月	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・えのき)	豚の生姜焼き <ハンバーグ>		ほうれん草のカップケーキ <魚ムニエル人參ソース> ★かきたまスープ	ほうれん草のカップケーキ 災害食 ★かきたまスープ	606kcal 436kcal
10月24日	火	10日玄米ご飯 24日麦ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	10日☆高野豆腐入り 肉団子 24日 豆腐ナゲット		1才 バンケーキ 2才 クッキー <豆腐のあんかけ> 鮭とじゃが芋の豆乳スープ	10日 スノーボールクッキー スープ 24日 ジャムクッキー・スープ	601kcal 464kcal
11月25日	水	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・水菜)	魚のチャップ		練り込みパン <野菜入りハンバーグ> 春雨入りクリームコーンスープ	ホットサンド 災害食 春雨入りコーンスープ	672kcal 515kcal
12月26日	木	七分つきご飯	豆腐のくずあん スープ	油淋鶏 <鶏団子>		ちゃんぽんうどん <魚の西京焼き>	12日 災害食ラーメン 26日 ちゃんぽんうどん	623kcal 459kcal
13月27日	金	生姜ご飯	すまし汁 (かぶ・あおさ)	魚の変わり照り焼き		13日 おにぎり・みそ汁 <松風焼き> 27日 災害食雑炊	13日 梅じゃこチャーハンおにぎり みそ汁 27日 安心米おこげぜんざい	554kcal 421kcal
14月28日	土	豚汁うどん		▲さつま芋サラダ		小女子ご飯<鮭とわかめ煮> みそ汁	小女子ご飯 みそ汁	532kcal 376kcal
18月★	水	バターパン	白菜とホタテの貝柱 の スープ	☆メンチカツ		☆クリスマスケーキ <白身魚のハンバーグ> ブロッコリースープ	☆クリスマスケーキ ジュース	595kcal 470kcal

味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット

- 1・栄養バランスの改善
五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる
体液の均衡を保ち、筋肉の動きを助ける
疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる
解毒作用があり、消化を助ける
食欲を増進させ、成長を促す

2・味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

3・食欲のコントロール

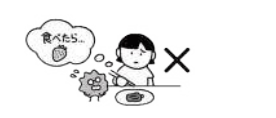
それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

<好まれる味>甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。甘いものを食べ過ぎてしまう原因のひとつでもあります。

<嫌われる味>酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るためには、学習が必要です。味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。

★味覚を育てる食事支援

- 1・接触頻度を増やす
苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えれば、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。
<無理強い逆効果>
・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげるよ
・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



2・同じ食品を繰り返し提供する

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

<今月の主な食事予定>

13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。
18日(水) 誕生会・こりすキッチン … クリスマスケーキを作って、お祝いをします。
20日(金) 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。
21日(土) 冬至 … 20日(金)に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
玄米ご飯・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
- 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。

～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

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)		1350 kcal	592kcal	758 kcal
		(1040kcal)	(507kcal)	(533kcal)
たんぱく質(g)		53g	23g	30g
(42g)	(20g)	(22g)		
脂質(g)		37g	18g	19g
		(29g)	(14g)	(15g)

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。