くるみの部屋 1月 予定献立表

		午前食 10:00より				午後食 2:00より			
		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)	
4 18	月	軟飯 みそ汁(あおさ・麩) 肉じゃが 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 みそ汁(あおさ・麩) 肉じゃが 青菜ののり和え	くだもの	蒸しパン キャベツスープ 魚の野菜あんかけ 粉ふき芋	くだもの	蒸しパン キャベツスープ 魚の野菜あんかけ	くだもの
5 19	火	軟飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 焼き魚 小松菜のお浸し	くだもの	軟飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 焼き魚 小松菜のお浸し	くだもの	しらすうどん (大根・人参) ポークビーンズ ゆでブロッコリー	くだもの	しらすうどん (大根・人参) ポークビーンズ	くだもの
6	水	軟飯 みそ汁(白菜・なめこ) 里芋のそぼろ煮 青菜のゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁(白菜・なめこ) 里芋のそぼろ煮 青菜のゴマ和え	くだもの	パン トマトスープ 魚のムニエル人参ソース グリーンマッシュ	くだもの	パン トマトスープ 魚のムニエル人参ソース	くだもの
20	水	軟飯 みそ汁(大根・人参) 魚の照り焼き 白菜のお浸し	くだもの	軟飯 みそ汁(大根・人参) 魚の照り焼き 白菜のお浸し	くだもの	納豆ごはん ブロッコリーとカリフラワーのスープ 豆腐のしらすあんかけ かぼちゃ煮	くだもの	納豆ごはん ブロッコリーとカリフラワーのスープ 豆腐のしらすあんかけ	くだもの
7 21	木	軟飯 すまし汁(人参・わかめ) 鶏の松風焼き 大根のうま煮	くだもの	軟飯 すまし汁(人参・わかめ) 鶏の松風焼き 大根のうま煮	くだもの	肉みそうどん (人参・玉ねぎ) 煮魚 青菜のお浸し	くだもの	肉みそうどん (人参・玉ねぎ) 煮魚	くだもの
8 22	金	軟飯 みそ汁(大根・豆腐) かき揚げ わかめと麩のやわらか煮	くだもの	軟飯 みそ汁(大根・豆腐) かき揚げ わかめと麩のやわらか煮	くだもの	パンケーキ 白菜スープ 鮭ハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	パンケーキ 白菜スープ 鮭ハンバーグ	くだもの
9 23	土	みそ煮込みうどん (さつま芋・青菜) 豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋サラダ	くだもの	みそ煮込みうどん (さつま芋・青菜) 豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 すまし汁(麩・わかめ) 魚と野菜の煮物 ブロッコリーのゴマ和え	くだもの	軟飯 すまし汁(麩・わかめ) 魚と野菜の煮物	くだもの
25	月	軟飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ 青菜のゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ 青菜のゴマ和え	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚の西京焼き さつま芋といんげんの煮物	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚の西京焼き	くだもの
12 26	火	軟飯 すまし汁(豆腐・わかめ) メンチカツ 白菜サラダ	くだもの	軟飯 すまし汁(豆腐・わかめ) メンチカツ 白菜サラダ	くだもの	パン 人参スープ 魚のムニエルグリーンソース かぼちゃサラダ	くだもの	パン 人参スープ 魚のムニエルグリーンソース	くだもの
13	水	パン キャベツスープ グラタン ゆでブロッコリー	くだもの	パン キャベツスープ グラタン ゆでブロッコリー	くだもの	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・大根) 魚のおろし煮 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・大根) 魚のおろし煮	くだもの
14 28	木	軟飯 みそ汁(大根・なめこ) 鶏ハンバーグ 青菜・人参のゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁(大根・なめこ) 鶏ハンバーグ 青菜・人参のゴマ和え	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の煮物 さつま芋煮	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の煮物	くだもの
15 29	金	軟飯 すまし汁(豆腐・あおさ) カレイの天ぷら 青菜のナムル	くだもの	軟飯 すまし汁(豆腐・あおさ) カレイの天ぷら 青菜のナムル	くだもの	パン 豆乳コーンスープ 野菜入りハンバーグ ゆでブロッコリー	くだもの	パン 豆乳コーンスープ 野菜入りハンバーグ	くだもの
16 30	土	軟飯 すまし汁(麩・わかめ) マーボ白菜 かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 すまし汁(麩・わかめ) マーボ白菜 かぼちゃ煮	くだもの	パンケーキ じゃが芋スープ 鮭のあんかけ 青菜のソテー	くだもの	パンケーキ じゃが芋スープ 鮭のあんかけ	くだもの
27 ☆	水	軟飯 けんちん汁(大根・人参) 鮭の塩焼き ブロッコリーとカリフラワーのゴマ和え	くだもの	軟飯 けんちん汁(大根・人参) 鮭の塩焼き ブロッコリーとカリフラワーのゴマ和え	くだもの	パンケーキ 大根・人参スープ 肉団子のトマト煮 じゃが芋サラダ	くだもの	パンケーキ 大根・人参スープ 肉団子のトマト煮	くだもの

2016年1月1日 りすのき保育園

旬の食材

大根・ごぼう・レンコン・白菜
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご

旬のくだもの　　みかん

四季を通して身近になった柑橘類ですが、その栄養価の高さは果物の中でもトップクラス。皮の白い部分に含まれるビタミンPは、毛細血管を強くし、動脈硬化予防になります。皮膚や粘膜を強くするカロテンやがん予防に有効な苦み成分の リモネン、抗酸化作用のあるビタミンを含んでいます。特に最近では温州みかんやシークァーサーに多く含まれるシネフリンが 体脂肪を分解し脂肪燃焼効果を高めることから、ダイエットに有効な 成分として注目されています。

1月 食事献立表

りすのき保育園

2016 年1月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	昼食 なつめ（1才児）・まつぼっくり（2才児）どんぐり（3～5才児） 主食	汁もの	主菜・副菜・付け合わせ			午後のおやつ（軽食） 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
4 18	月	水分補給としてお茶を飲んでいます。	七分つきご飯	みそ汁 （あおさ・麩）	肉じゃが カレー風味	青菜とえのきの のり和え	くだもの	☆●マーマレード蒸しパン 牛乳 スープ くだもの	☆●マーマレード蒸しパン 牛乳 スープ くだもの	601kcal 519kcal
5 19	火		黒豆と梅干しの ご飯	すまし汁 （豆腐・わかめ）	焼き魚	里芋揚げ煮 小松菜の煮びたし	くだもの	●ごぼうクッキー 牛乳 ポークビーンズスープ くだもの	●ごぼうクッキー 牛乳 ポークビーンズスープ くだもの	642kcal 554kcal
6	水		七分つきご飯	みそ汁 （白菜・なめこ）	炒り鶏	青菜のゴマ和え 栗きんとん	くだもの	●ホットサンド 牛乳 ★かき卵スープ くだもの	●ホットサンド 牛乳 ★かき卵スープ くだもの	622kcal 537kcal
20	水		1・2才ご飯 3～5才おもち （のり・おかか・きなこ）	豚汁	1・2才　鶏の マーマレード 焼き	さっぱり漬け	くだもの	☆ピロシキ 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのスープ くだもの	☆ピロシキ 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのスープ くだもの	676kcal 584kcal
7 21	木		7日　七草ご飯 21日七分つき ご飯	すまし汁 （えのき・わかめ・人参）	☆鶏の松風焼き	なます 田作り	くだもの	●スパゲティナポリタン 牛乳 三色スープ くだもの	●スパゲティナポリタン 牛乳 三色スープ くだもの	624kcal 539kcal
8 22	金		七分つきご飯	石狩汁	☆かき揚げ	わかめの酢の物	くだもの	●☆チーズドッグ風ロール 牛乳 白菜とベーコンのスープ くだもの	●☆チーズドッグ風ロール・するめ 牛乳 白菜とベーコンのスープ くだもの	725kcal 626kcal
9 23	土		マーボー丼	わかめスープ	ナムル		くだもの	きな粉揚げパン にぎやかスープ くだもの	きな粉揚げパン にぎやかスープ くだもの	625kcal 539kcal
25	月		七分つきご飯	みそ汁 （さつま芋・にら）	豚の生姜焼き	レンコンの梅和え 青菜のごま和え	くだもの	けんちん雑炊 くだもの	おしるこ・いりこ くだもの	646kcal 558kcal
12 26	火		七分つきご飯	すまし汁 （豆腐・わかめ）	☆豚カツ ネギみそだれ	▲白菜とりんごのサラダ	くだもの	●アニマルパン 牛乳 スープ くだもの	●アニマルパン 牛乳 スープ くだもの	634kcal 547kcal
13	水		●☆バターパン	3匹のくまの キャベツスープ	●グラタン	ゆでブロッコリーと カリフラワー	くだもの	小女子ご飯 田舎汁 くだもの	小女子ご飯 田舎汁 くだもの	623kcal 538kcal
14 28	木		麦ごはん	みそ汁 （大根・なめこ）	鶏の照り焼き	黒豆煮 春菊と人参のゴマ和え	くだもの	カレーうどん くだもの	カレーうどん・いりこ くだもの	582kcal 502kcal
15 29	金		七分つきご飯	八杯汁	☆ししゃもの 天ぷら	菜の花のナムル	くだもの	●麩のクッキー 牛乳 豆乳コーンスープ くだもの	●麩のクッキー・するめ 牛乳 豆乳コーンスープ くだもの	609kcal 526kcal
16 30	土		ドライカレー	スープ	スティックサラダ		くだもの	バナナ豆乳パンケーキ にぎやかスープ くだもの	バナナ豆乳パンケーキ にぎやかスープ くだもの	600kcal 518kcal
27 ☆	水		★三色丼 （鮭・わかめ・卵）	おくずかけ （大根・人参・里芋・糸こんにゃく・麩）	▲ブロッコリー・カリフラワー・さつま芋の ごまマヨネーズ和え		くだもの	●☆誕生会ケーキ 根菜スープ くだもの	●☆誕生会ケーキ 根菜スープ くだもの	643kcal 555kcal

行事食　七草粥

1月7日の朝、無病息災を願い、春の七草をおかゆに入れて食べる、風習があります。この七草には薬草の効果があり、お正月のご馳走で疲れた胃腸を休ませ、ビタミンや無機質などを補うなど、理にかなった行事食です。

春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ

すずな（かぶ）すずしろ（だいこん）

保育園では子どもたちが食べやすいように、

せり・ほうれん草・小松菜・春菊・大根葉・かぶ葉・三つ葉

の入った七草ご飯を食べます。

旬のくだもの　みかん

四季を通して身近になった柑橘類ですが、その栄養価の高さは果物の中でもトップクラス。皮の白い部分に含まれるビタミンPは、毛細血管を強くし、動脈硬化予防になります。皮膚や粘膜を強くするカロテンやがん予防に有効な苦み成分のリモネン、抗酸化作用のあるビタミンを含んでいます。特に最近では温州みかんやシークァーサーに多く含まれるシネフリンが体脂肪を分解し脂肪燃焼効果を高めることから、ダイエットに有効な成分として注目されています。

～旬の食材～
鰤・鱈・鮭・大根・ごぼう・れんこん
ほうれん草・小松菜・春菊・菜花
キャベツ・白菜・ネギ・にら・水菜
ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご

＜今月の主な食事予定＞

7日（木）　七草ご飯
20日（水）　お餅つき…どんぐりさんはエプロン・三角巾の用意をお願いします。
22日（金）　食育指導…しいのみさん　箸の持ち方の話
27日（水）　誕生会…ケーキでお祝いします。
　　　　　　鮭の話…鮭をさばくところを見せてもらいます。
29日（金）　味噌作り…しいのみさんはエプロン・三角巾の用意をお願いします。

＜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
☆　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
いよかん・ポンカン

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）	1360kcal （1050kcal ）	630kcal （540kcal ）	730kcal （510cal ）
たんぱく質（g ）	51g （40g）	23g （20g）	28g （20g）
脂質（g）	38g （30g）	18g （15g）	20g （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。