

くるみの部屋 2 月 予定献立表

2016年2月1日

りすのき保育園

		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)		
1 15	月	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (里芋・わかめ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	みそ汁 (里芋・わかめ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	洋風うどん 魚と白菜の煮物	(ブロッコリー・カリ フラワー) さつま芋の 豆乳煮	くだもの	洋風うどん (ブロッコリー・カリ フラワー)	魚と白菜の煮物	くだもの
2 16	火	納豆ごはん 豆腐の そぼろあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃ煮	くだもの	納豆ごはん 豆腐の そぼろあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃ煮	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース	白菜スープ 粉ふき芋	くだもの	パンケーキ 白菜スープ	魚のムニエル グリーンソース	くだもの
3	水	軟飯 魚の揚げ煮	大根・人参の スープ ココロコサラダ	くだもの	軟飯 魚の揚げ煮	大根・人参の スープ ココロコサラダ	くだもの	みそ雑炊 豆腐の あんかけ	(玉ねぎ・かぼちゃ) 里芋と人参の 煮物	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・かぼちゃ)	豆腐のあんかけ	くだもの
4 18	木	軟飯 豆腐ハンバーグ	みそ汁 (人参・あおさ) 白菜のお浸し	くだもの	軟飯 豆腐ハンバーグ	みそ汁 (人参・あおさ) 白菜のお浸し	くだもの	しらす雑炊 魚のおろし煮	(大根・人参) さつま芋の 甘煮	くだもの	しらす雑炊 (大根・人参)	魚のおろし煮	くだもの
5 19	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜の のり和え	くだもの	けんちんうどん ハンバーグ	ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ カボチャサラダ	くだもの	けんちんうどん ブロッコリーとカリフ ラワーのスープ	ハンバーグ	くだもの
6 20	土	洋風うどん キャベツの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト・ブ ロッコリー) かぼちゃ煮	くだもの	洋風うどん キャベツの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト・ブ ロッコリー) かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 鮭と野菜の 煮物	みそ汁 (わかめ・麩) ゆで ブロッコリー	くだもの	軟飯 鮭と野菜の煮物	みそ汁 (わかめ・麩)	くだもの
8 22	月	軟飯 鶏団子の 照り焼き	みそ汁 (白菜・えのき) 青菜・人参の のり和え	くだもの	軟飯 鶏団子の 照り焼き	みそ汁 (白菜・えのき) 青菜・人参の のり和え	くだもの	パン 白身魚のハン バーグ	キャベツスープ グリーンマッシュ	くだもの	パン キャベツスープ	白身魚のハンバーグ	くだもの
9 23	火	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (麩・大根) ナムル	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (麩・大根) ナムル	くだもの	蒸しパン 鮭の煮物	わかめスープ かぼちゃ煮	くだもの	蒸しパン わかめスープ	鮭の煮物	くだもの
10	水	パン ポークビーンズ	スープ ブロッコリーとカリフ ラワーのゴマ和え	くだもの	パン ポークビーンズ	スープ ブロッコリーとカリフ ラワーのゴマ和え	くだもの	軟飯 魚と大根の煮物	みそ汁 (白菜・麩) 里芋のゴマ煮	くだもの	軟飯 魚と大根の煮物	みそ汁 (白菜・麩)	くだもの
25	木	軟飯 魚の野菜 あんかけ	みそ汁 (麩・わかめ) 切り干し大根煮	くだもの	軟飯 魚の野菜 あんかけ	みそ汁 (麩・わかめ) 切り干し大根煮	くだもの	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・白菜) 青菜とさつま芋 のゴマ和え	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・白菜)	豆腐のあんかけ	くだもの
12 26	金	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (大根・なめこ) 金時豆煮	くだもの	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (大根・なめこ) 金時豆煮	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	トマトスープ ブロッコリーの お浸し	くだもの	パンケーキ トマトスープ	鮭ハンバーグ	くだもの
13 27	土	軟飯 かぼちゃの そぼろあんかけ	すまし汁 (白菜・麩) ココロコサラダ	くだもの	軟飯 かぼちゃの そぼろあんかけ	すまし汁 (白菜・麩) ココロコサラダ	くだもの	わかめうどん しらすじゃが	(大根・人参) 青菜と麩のお浸し	くだもの	わかめうどん (大根・人参)	しらすじゃが	くだもの
17 29	水月	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの	パン トマトスープ	野菜入りハンバーグ	くだもの
24	水	パン 鮭のムニエル	豆乳じゃが芋 チャウダー ゆでブロッコリー	くだもの	パン 鮭のムニエル	豆乳じゃが芋 チャウダー ゆでブロッコリー	くだもの	軟飯 肉団子	みそ汁 (キャベツ・麩) さつま芋といんげ んの煮物	くだもの	軟飯 肉団子	みそ汁 (キャベツ・麩)	くだもの

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

旬の食材 いちご ♥

見た目にも元気をくれるイチゴは、ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり。中粒なら7粒食べるだけで一日のビタミンC必要量が摂れ風邪予防に効果的です。虫歯予防に役立つキシリトール、フラボノイドなどの抗酸化物質も多く含まれています。洗うときはヘタを取って洗うと、ビタミンCが流出してしまうのでつけたまま洗いましょう。

♥おいしいイチゴの見分け方♥

- ・ヘタは完熟になると反り返る。緑色が濃く乾いていないものが新鮮。
- ・ヘタの近くまで赤いものが完熟
- ・つぶつぶがくっきりしているもの。

2月 食事献立表

りすのき保育園

2016 年 2月 1日

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3～5才児)				午後のおやつ(軽食)				節 分		
			主食	汁もの	主菜・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)		カロリー kcal			
1 15	月	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	鶏のネギみそ焼き	小松菜とひじきの和え物	くだもの	アップルパイ ★かき卵スープ	牛乳 くだもの	アップルパイ ★かき卵スープ	牛乳 くだもの	543kcal 465kcal	節分は字のとおり季節の分かれ目のことで、立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの始まりの前の日を節分といいます。夏、秋、冬にも節分はあるのですが、現在は立春の前の日が「節分」としてその風習が
2 16	火		納豆ごはん	みそ汁 (もやし・にら・えのき)	肉豆腐	かぼちゃ煮	くだもの	●マーマレードクッキー 白菜とベーコンのスープ	牛乳 くだもの	●マーマレードクッキー 白菜とベーコンのスープ	牛乳 くだもの	679kcal 582kcal	伝承されるようになりました。これは一年が春からスタートすると考えられたことによります。また厳しい冬の寒さからようやく暖かな春を迎える
3	水		菜飯	根菜スープ	鰯のかば焼き	大豆入りコロコロ サラダ	くだもの	恵方巻 みそ汁(麴・青菜)	くだもの	恵方巻 みそ汁	くだもの	631kcal 541kcal	喜びが強かったからでもあったのでしょう。
4 18	木		黒米ご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	☆和風ハンバーグ	水菜と油揚げの煮びたし ▲レンコンの梅マヨ和え	くだもの	大学芋 大根としらすのスープ	牛乳 くだもの	大学芋 大根としらすのスープ	牛乳 くだもの	625kcal 536kcal	節分の行事はそれぞれ地方によってその習わしの違いもみられます。
5 19	金		玄米ご飯	すまし汁 (麴・わかめ・人参)	わかざぎのから揚げ	青菜ののり和え 黒豆煮	くだもの	5日 けんちんうどん 19日 ●アニマルパン・スープ	くだもの	5日 おんぶうどん 19日 ●アニマルパン・スープ	くだもの	604kcal 518kcal	一般的には「豆まき」を行います。また、ひいらぎの小枝に焼いた鰯の頭を刺して、家の入口に魔除けとして飾り、家の戸を開けて大きな声で
6 20	土		スパゲティ ミートソース	スープ	スティックサラダ		くだもの	おにぎり みそ汁	くだもの	おにぎり みそ汁	くだもの	575kcal 493kcal	「福は内、鬼は外」と言って豆まきします。
8 22	月		麦ごはん	みそ汁 (白菜・えのき)	鶏のごま照り焼き	大豆とさつま芋の天ぷら 春菊・人参ののり和え	くだもの	●りんごスコーン ブロッコリー・カリフラワーのスープ	牛乳 くだもの	●りんごスコーン ブロッコリー・カリフラワーのスープ	牛乳 くだもの	687kcal 589kcal	豆まきが終わったら福を逃がさないように家の戸を開けて、自分の年の数
9 23	火		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・しめじ)	マーボ豆腐	もやし・人参・ほうれん草 のナムル	くだもの	●☆ウインナーとチーズの蒸しパン 水菜・人参・しらすのスープ	牛乳 くだもの	●☆ウインナーとチーズの蒸しパン 水菜・人参・しらすのスープ	牛乳 くだもの	655kcal 562kcal	だけ豆を食べると健康に暮らせると伝えられています。
10	水		☆●練り込み パン	ポークビーンズ スープ	★オムレツキッシュ	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参のごま和え	くだもの	小女子ご飯 みそ汁(豆腐・あおさ)	くだもの	小女子ご飯 みそ汁	くだもの	631kcal 541kcal	保育園でも、みんなが健康に過ごせるよう、
25	木		赤米ご飯	★みそ汁 (ニラ・卵・豆腐)	揚げ魚の野菜 あんかけ	切り干し大根煮	くだもの	肉みそうどん	くだもの	肉みそうどん	くだもの	627kcal 538kcal	鰯のかば焼き・大豆入りコロコロサラダを食べ、豆まきをします。
12 26	金		きびごはん	みそ汁 (大根・なめこ)	豚の生姜焼き	小松菜ののり和え 金時豆煮	くだもの	●スノーボールクッキー 3匹のくまのキャベツスープ	牛乳 くだもの	●スノーボールクッキー 3匹のくまのキャベツスープ	牛乳 くだもの	687kcal 589kcal	旬の食材 いちご 🍓
13 27	土		ハヤシライス	わかめスープ	コロコロサラダ		くだもの	蒸かし芋 にぎやかスープ	くだもの	蒸かし芋 にぎやかスープ	くだもの	650kcal 558kcal	見た目にも元気をくれるイチゴは、ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり。
17 29	水月		黒豆と梅干し のご飯	★すまし汁 (卵・三つ葉・えのき)	ぶりの照り焼き	青菜と人参のゴマ和え	くだもの	☆●フレンチトースト トマトスープ	牛乳 くだもの	☆●フレンチトースト トマトスープ	牛乳 くだもの	691kcal 593kcal	中粒なら7粒食べるだけで一日のビタミンC必要量が摂れ風邪予防に効果的
24 ☆	水		●バターパン	●鮭のクリーム シチュー	●ウインナーソテー	▲マカロニサラダ ゆでブロッコリー	くだもの	●☆誕生会ケーキ ココアバームクーヘン 3色スープ	ジュース くだもの	●☆誕生会ケーキ ココアバームクーヘン 3色スープ	ジュース くだもの	612kcal 525kcal	です。虫歯予防に役立つキシリトール、フラボノイドなどの抗酸化物質も多く

含まれています。洗うときはヘタを取って洗うと、ビタミンC が流出してしまうのでつけたまま洗いましょう。

🍓おいしいイチゴの見分け方🍓

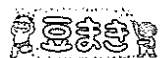
・ヘタは完熟になると反り返る。緑色が濃く乾いていないものが新鮮。

・ヘタの近くまで赤いものが完熟 ・つぶつぶがくっつきりしているもの。

～旬の食材～
鮭・いわし・わかさぎ
春菊・菜の花・ほうれん草・小松菜・白菜
三つ葉・セリ・水菜・ネギ・レンコン・ニラ
大根・ブロッコリー・カリフラワー
いちご・かんきつ類

<今月の主な食事予定>

3日(水) 節分 … 豆まき
5日(金) クッキング … おんぶうどん作りをします。エプロンと三角巾の用意をお願いします。
18日(木)・19(金)・20(土)…こりす展
24日(水) 誕生会 … ココアバームクーヘンでお祝いします。
26日(金) 食育 … かんきつ比べをします。
27日(土) きっず・いん・ざ・きっちゃん … ホカホカの芋まんじゅう を作りをします。



- ☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
- ☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで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。

<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～
温州みかん・ポンカン・ネーブル
いよかん・はっさく・きんかん
いちご・りんご・バナナ
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)	1360kcal (1050kcal)	637kcal (546kcal)	723kcal (504cal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	23g (20g)	28g (20g)
脂質(g)	38g (30g)	19g (16g)	19g (14g)

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。