

			午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より					
			5～6ヶ月頃(前期食)		7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		7ヶ月～8ヶ月(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			
くるみの部屋 4月 予定献立表	1 15	金	個別献立表	おかゆ みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏みそハンバーグ ほうれん草と人参のり和え すり流し	軟飯 みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏みそハンバーグ ほうれん草と人参のり和え すり流し	軟飯 みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏みそハンバーグ ほうれん草と人参のり和え すり流し	おかゆ すまし汁 (玉ねぎ・かぶ) 魚のおろし煮 じゃが芋のみそ煮 すり流し	軟飯 すまし汁 (玉ねぎ・かぶ) 魚のおろし煮 じゃが芋のみそ煮 すり流し	おかゆ すまし汁 (玉ねぎ・かぶ) 魚のおろし煮 じゃが芋のみそ煮 すり流し	軟飯 すまし汁 (玉ねぎ・かぶ) 魚のおろし煮 じゃが芋のみそ煮 すり流し				
	2 16 30	土		おかゆ すまし汁 (わかめ・人参) かぼちゃそぼろ あんかけ すり流し	軟飯 すまし汁 (わかめ・人参) かぼちゃそぼろ あんかけ すり流し	軟飯 すまし汁 (わかめ・人参) かぼちゃそぼろ あんかけ すり流し	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・あおき) しらすじゃが すり流し	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・あおき) しらすじゃが すり流し	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・あおき) しらすじゃが すり流し					
	4 18	月		おかゆ みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	わかめ雑炊 (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 すり流し	わかめ雑炊 (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 すり流し	わかめ雑炊 (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 すり流し					
	5 19	火		おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆腐のそぼろ あんかけ すり流し	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆腐のそぼろ あんかけ すり流し	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆腐のそぼろ あんかけ すり流し	けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き すり流し	けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き すり流し	けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き すり流し					
	6 20	水		パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル すり流し	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル すり流し	おかゆ みそ汁 (豆腐・青菜) 松風焼き すり流し	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) 松風焼き すり流し	おかゆ みそ汁 (豆腐・青菜) 松風焼き すり流し					
	7 21	木		おかゆ みそ汁 (かぶ・わかめ) 肉じゃが すり流し	軟飯 みそ汁 (かぶ・わかめ) 肉じゃが すり流し	軟飯 みそ汁 (かぶ・わかめ) 肉じゃが すり流し	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	キャベツ スープ かぼちゃ煮	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル すり流し					
	8 22	金		おかゆ すまし汁 (かぶ・人参) キャベツの そぼろ煮 すり流し	軟飯 すまし汁 (かぶ・人参) キャベツの そぼろ煮 すり流し	軟飯 すまし汁 (かぶ・人参) キャベツの そぼろ煮 すり流し	夕焼け雑炊 (人参・キャベツ) 白身魚ハンバーグ すり流し	夕焼け雑炊 (人参・キャベツ) 白身魚の ハンバーグ すり流し	夕焼け雑炊 (人参・キャベツ) 白身魚の ハンバーグ すり流し					
	9 23	土		おかゆ わかめスープ マーボ豆腐 すり流し	軟飯 わかめスープ マーボ豆腐 すり流し	軟飯 わかめスープ マーボ豆腐 すり流し	パンがゆ (野菜スープ) 魚の野菜 あんかけ すり流し	人参スープ キャベツの お浸し	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ すり流し					
	11 25	月		おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋) 鶏団子すり流し	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋) 鶏団子すり流し	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋) 鶏団子すり流し	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル かぼちゃソース すり流し	じゃが芋スープ ほうれん草の お浸し	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル かぼちゃソース すり流し					
	12 26	火		おかゆ みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 魚のすり流し	軟飯 みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 焼き魚の あんかけ	軟飯 みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 焼き魚の あんかけ	しらす雑炊 (人参・かぼちゃ) じゃが芋のお焼き	キャベツ サラダ	しらす雑炊 (人参・かぼちゃ) じゃが芋のお焼き					
	13	水		おかゆ みそ汁 (キャベツ・人参) 肉団子 すり流し	軟飯 みそ汁 (キャベツ・人参) 肉団子 すり流し	軟飯 みそ汁 (キャベツ・人参) 肉団子 すり流し	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル グリーンソース すり流し	かぼちゃスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース すり流し					
	14 28	木		おかゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚のすり流し	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き	みそ煮込みうどん (青菜・かぼちゃ) キャベツそぼろ煮 すり流し	さつま芋の ミルク煮	みそ煮込みうどん (青菜・かぼちゃ) キャベツそぼろ煮 すり流し					
	27	水		おかゆ すまし汁 (かぶ・人参) 鶏の松風焼き すり流し	軟飯 すまし汁 (かぶ・人参) 鶏の松風焼き	軟飯 すまし汁 (かぶ・人参) 鶏の松風焼き	パンがゆ (野菜スープ) 鮭ハンバーグ すり流し	キャベツスープ ブロッコリー ゴマ和え	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ すり流し					
	2016年4月1日	りすのき保育園												

旬の食材

春キャベツ・新玉ねぎ・新じゃが芋
新ごぼう・新人参・かぶ・さやえんどう
スナッPEndウ・グリーンピース

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。



☆ 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	屋食				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	
1 15	金	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・麩)	鶏のごま照り焼き ＜鶏団子＞	新じゃが芋の揚げ煮 青菜と人参ののり和え	＜だもの＞	☆●チーズ入り茶まんじゅう魚のおろし煮 中華スープ	＜だもの＞	608kcal 515kcal
2 16 30	土	ハヤシライス	スープ	スティックサラダ		＜だもの＞	マカロニきな粉くしらすじゃが 田舎汁	＜だもの＞	678kcal 575kcal
4 18	月	七分つきご飯	みそ汁 (にら・えのき)	豚の生姜焼き ＜ハンバーグ＞	▲新じゃが芋の サラダ	＜だもの＞	1才 しらす雑炊＜鮭と野菜の煮物＞ 2才☆●人参ケーキ・しらすとかぶのスープ	＜だもの＞	679kcal 575kcal
5 19	火	七分つきご飯	みそ汁 (新玉ねぎ・じゃが芋)	☆手作りがんも	ほうれん草のナムル	＜だもの＞	1才けんちんうどん＜魚の西京焼き＞ 2才☆●りんごジャムクッキー・けんちん汁	＜だもの＞	685kcal 580kcal
6 20	水	●☆バター ロール	●コーンスープ	☆魚のフライ	春キャベツと人参 のゴマ和え	＜だもの＞	わかめごはん松風焼き みそ汁	＜だもの＞	620kcal 525kcal
7 21	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	肉じゃが	青菜とえのきのお浸し	＜だもの＞	1才☆●パンケーキ＜魚のムニエル人参ソース＞ 2才☆きな粉ドーナツ・★かき卵スープ	＜だもの＞	623kcal 528kcal
8 22	金	カレーライス	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	▲春キャベツの サラダ		＜だもの＞	1才タ焼き雑炊＜白身魚のハンバーグ＞ 2才☆●おからケーキ・根菜スープ	＜だもの＞	689kcal 584kcal
9 23	土	マーボー丼	中華スープ	大豆のコロコロ サラダ		＜だもの＞	☆●蒸しパン＜魚の野菜あんかけ＞ にぎやかスープ	＜だもの＞	627kcal 531kcal
11 25	月	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	鶏のカレー焼き ＜鶏団子カレー風味＞	春キャベツのおかか和え ☆大豆とさつま芋の天ぷら	＜だもの＞	☆●パンケーキ＜魚のムニエル人参ソース＞ ポテトスープ	＜だもの＞	621kcal 526kcal
12 26	火	納豆ごはん	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ)	魚の塩焼き	切り干し大根煮 スナップエンドウ	＜だもの＞	1才 洋風雑炊＜じゃが芋のお焼き＞ 2才☆じゃが芋のフライ・キャベツスープ	＜だもの＞	554kcal 469kcal
13	水	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	豚の竜田揚げ ＜揚げ団子＞	人参サラダ ゆでブロッコリー	＜だもの＞	ジャムサンドイッチ＜魚のムニエルグリーンソース＞ ●コーンスープ	＜だもの＞	648kcal 549kcal
14 28	木	黒米ご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の西京焼き	煮豆 青菜のおかか和え	＜だもの＞	カレーうどん＜キャベツのそぼろ煮＞ ＜だもの＞	＜だもの＞	565kcal 479kcal
27 ☆	水	たけのこ ごはん	すまし汁 (かぶ・三つ葉・人参)	☆豆腐入り 鶏の松風焼き	菜の花・人参・コーン のナムル	＜だもの＞	☆●誕生会ケーキ＜鮭のハンバーグ＞ 三色スープ	＜だもの＞	699kcal 592kcal

※＜ ＞1才児移行食

＜今月の食事予定＞

12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。)

27日(水) 誕生会・子どもまつり … 柏餅・うそっこ目玉焼きでお祝します。

○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。

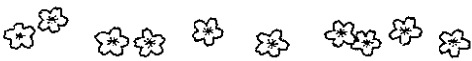
お部屋別に食事の展示を
しています。
月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木曜日 どんぐり

＜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
の量は幼児一人分、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・ポンカン
清美オレンジ・いちご・りんご
から選んで食べています。



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。



一日のリズムは朝ごはんから

朝ごはんは、脳にエネルギーを供給し、体温を上昇させて朝型の
体で一日をスタートする上で大切なものです。脳は眠っている間にも
エネルギーを消費しています。寝ていても起きていても、脳のエネ
ルギー代謝は変わらないのです。夕食に食べた脳のエネルギーに
なるものは、睡眠中に使ってしまうので、朝ごはんをしっかり補給
する必要があります。
☆体の活性化:朝ごはんは脳を目覚めさせます。調理の音、みそ汁
のいいにおいなどは五感を刺激します。
☆肥満防止:欠食すると次に摂る食事が過食になります。この悪
循環が肥満になります。
☆快便効果:睡眠中休んでいた腸が食事によって刺激され、排便
しやすくなります。
☆脳のエネルギー源:脳のエネルギーは朝食でしっかり補給を!
☆生活習慣病予防:朝食抜きは夜食をする傾向になります。
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～
鱈・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・スナップえんどう・グリーンピース
いよかん・甘夏・ポンカン・清美オレンジ



	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)	1310kcal (1000kcal)	637kcal (540kcal)	673kcal (460kcal)	
たんぱく質(g)	48g (38g)	24g (20g)	25g (18g)	
脂質(g)	36g (28g)	19g (16g)	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。