

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～		18ヶ月頃～	12ヶ月頃～		18ヶ月頃～
	日	曜日	メニュー	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	くだもの	メニュー	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	くだもの
2017年 1月1日 りすのき保育園	4	水	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (さつま芋・わかめ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	白菜スープ 大根と人参の きんぴら	くだもの
	5	木	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) 里芋サラダ	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	かぼちゃスープ 白菜と人参の ゴマ和え	くだもの
	6	金	七草軟飯 鶏の松風焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 大根のうま煮	くだもの	みそ雑炊 魚の野菜煮	(かぼちゃ・玉ねぎ) ゆで ブロッコリー	くだもの
	20	金	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・豆腐) ほうれん草の のり和え	くだもの	パン 肉団子の トマト煮	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの
	7	土	みそ煮込み うどん かぼちゃの そぼろ煮	(大根・白菜) 青菜の ゴマ和え	くだもの	パンケーキ 鮭のあんかけ	じゃが芋スープ ブロッコリーの お浸し	くだもの
	23	月	軟飯 鶏団子	みそ汁 (白菜・鮭) ブロッコリーのゴ マ和え	くだもの	お好み焼き 豆腐の あんかけ	わかめスープ 青菜と鮭の お浸し	くだもの
	10	火	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 煮豆	くだもの	中華雑炊 肉団子	(青菜・人参) さつま芋の ミルク煮	くだもの
	11	水	軟飯 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (大根・人参) 白菜の のり和え	くだもの	パン ハンバーグ	キャベツスープ じゃが芋 サラダ	くだもの
	12	木	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・里芋) 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの	洋風雑炊 ポークビーンズ	(キャベツ・玉ねぎ) ゆで ブロッコリー	くだもの
	13	金	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (かぶ・わかめ) 白菜のお浸し	くだもの	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (あおさ・豆腐) かぼちゃ煮	くだもの
	14	土	しらすうどん 肉じゃが	(大根・青菜) ブロッコリー ゴマ和え	くだもの	みそ雑炊 鮭と野菜の 煮物	(さつま芋・いんげん) 大根のうま煮	くだもの
	16	月	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) さつま芋の 甘煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚のごまみそ 焼き	(玉ねぎ・人参) 青菜と鮭の お浸し	くだもの
	17	火	軟飯 マーボ豆腐	わかめ スープ 青菜のゴマ 和え	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	ブロッコリーと カリフラワーの スープ グリーン マッシュ	くだもの
	25	水	軟飯 マーボ白菜	すまし汁 (かぶ・わかめ) じゃが芋サラダ	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	大根と人参のスープ 白菜の のり和え	くだもの

旬の食材

大根・白菜・ほうれん草
小松菜・春菊・ネギ・にら・水菜
ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご

行事食 七草粥

昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で一年間を
過ごせるという言い伝えがあります。年末年始の疲れた
胃腸を休ませるための知恵 だともわれています。

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6日に、子どもたちが食べやすいように、

ほうれん草・小松菜・春菊・大根葉・かぶ葉・菜の花・せり

の入った七草ご飯を食べます。



1月 食事献立表

りすのき保育園

2017 年1月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	屋食			午後のおやつ(軽食)			
			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	
4 18	水	水分補給としてお茶を飲んでいきます。	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・わかめ)	鶏のカレー焼き 青菜と人参とえのきののり和え	●チーズ入り茶まんじゅうくしらすじゃが> 牛乳 白菜とベーコンのスープ	●チーズ入り茶まんじゅう 牛乳 白菜とベーコンのスープ	611kcal 525kcal	
5 19	木		黒豆と梅干しのご飯	すまし汁 (豆腐・青菜)	魚の西京焼き ▲里芋のサラダ	●ホットサンド<野菜入りハンバーグ> 牛乳 三色スープ	●ホットサンド 牛乳 三色スープ	610kcal 524kcal	
6	金		七草ご飯	すまし汁 (麩・人参・わかめ)	鶏の松風焼き なます田作り	マーマレードクッキー<魚と野菜の煮物> 牛乳 田舎汁	マーマレードクッキー 牛乳 田舎汁	646kcal 555kcal	
20	金		玄米ご飯	みそ汁 (大根・なめこ・ネギ)	ししゃもの天ぷら 野菜ののり酢和え	マーブルクッキー<肉団子のトマト煮> 牛乳 ●コーンスープ	マーブルクッキー 牛乳 ●コーンスープ	560kcal 481kcal	
7 21	土		肉みそうどん		かぼちゃ煮 青菜のゴマ和え	パンケーキ<鮭のあんかけ> 牛乳 にぎやかスープ	パンケーキ 牛乳 にぎやかスープ	526kcal 481kcal	
23	月		七分つきご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	鶏のごま照り焼き フルーツきんとんゆでブロッコリー	七草お好み焼き<豆腐のあんかけ> わかめスープ	七草お好み焼き わかめスープ	581kcal 500kcal	
10 24	火		黒米ご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	かき揚げ 金時豆煮	●蒸かし芋とチーズサンド 牛乳 肉団子と青菜のスープ	●蒸かし芋とチーズサンド 牛乳 肉団子と青菜のスープ	659kcal 567kcal	
11	水		1・2才ご飯 3～5才おもち (のり・おかか・きなこ)	豚汁	1・2才焼きししゃも 野菜ののり酢和え (ほうれん草・もやし・人参・コーン)	ジャムサンドイッチ<ハンバーグ> 牛乳 白菜とウインナーのトマトスープ	ジャムサンドイッチ 牛乳 白菜とウインナーのトマトスープ	713kcal 613kcal	
12 26	木		生姜ご飯	石狩汁	きんぴら (レンコン・人参 ごぼう・ちくわ)	りんごスコーン<ポークビーンズ> 牛乳 3匹のくまのキャベツスープ	りんごスコーン 牛乳 3匹のくまのキャベツスープ	704kcal 605kcal	
13 27	金		麦ごはん	すまし汁 (かぶ・わかめ)	豚かつ ネギみそソース ▲白菜とりんごのサラダ	小女子ご飯<魚のおろし煮> みそ汁(ごぼう・あおさ)	小女子ご飯 みそ汁	635kcal 546kcal	
14 28	土		カレーうどん		▲じゃが芋 サラダ ゆでブロッコリー	麩のクッキー<魚と野菜の煮物> 牛乳 にぎやかスープ	麩のクッキー 牛乳 にぎやかスープ	537kcal 462kcal	
16 30	月		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	豚の香味焼き 大豆とさつま芋の天ぷら	夕焼け雑炊<魚のごまみそ焼き> いりこ	おしるこ いりこ	702kcal 604kcal	
17 31	火		七分つきご飯	すまし汁 (麩・水菜・えのき)	マーボ豆腐 ▲春菊と人参の ツナゴママヨネーズ和え	おからケーキ <魚のムニエル人参ソース> 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのスープ	おからケーキ 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのスープ	654kcal 562kcal	
25 ☆	水		春巻き丼	わかめスープ	▲温野菜サラダ (ブロッコリー・カリフラワー・さつま芋・人参)	●☆誕生会ケーキ<鮭ハンバーグ> 根菜スープ	●☆誕生会ケーキ 根菜スープ	664kcal 571kcal	

行事食 七草粥

昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で一年間を過ごせるという言い伝えがあります。
年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵
だとも言われています。

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6日に、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・菜の花
の入った七草ご飯を食べます。



根しょうが

通年出回る根しょうがは、秋に収穫して貯蔵してあるものです。
世界中で広く利用されている薬効の高い植物です。
さわやかな辛みの成分は、血行を良くし体を芯から温めるので、
風邪のひき始めや冷え性にも有効です。また、魚や肉の臭みを取る消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やガンを予防する効果も期待できます。丸のままなら日持ちしますが、乾燥すると繊維が目立つのでおろして冷凍するなどの工夫を。

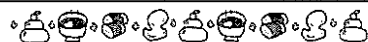
体がポカポカ温まる 生姜ご飯 のレシピを紹介します。

<材料> 米2合・生姜28g・油揚げ1/2枚・塩小さじ1弱・酒大さじ1弱・しょうゆ中さじ1弱
<作り方> ①米はといで水加減する。②生姜は細い千切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをして千切りにする。③ ①に②と調味料を入れ、軽く、混ぜて炊く。
🍵 生姜で体をポカポカ温めて、寒い冬も元気に過ごしましょう! 🍵

～旬の食材～

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>



11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。
24日(火) 食育指導…しいのみさん 箸の持ち方の話
25日(水) 誕生会…シュークリームでお祝いします。
26日(木) 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。

☆食事の時はおかわりを用意しています。
☆日中は麦茶を飲んで水分補給をしています。
☆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
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品そのもの

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
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)	1330kcal (1030kcal)	630kcal (541kcal)	700kcal (489kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	24g (21g)	27g (19g)
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。

