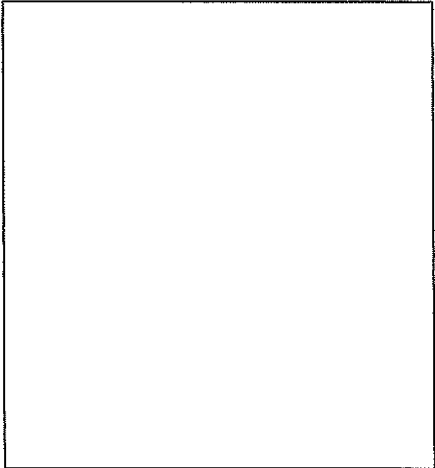


|                       |          | 午 前 食 10:00より |                                            |                           |                                            |                                           |      | 午 後 食 2:00より                                 |                        |                                            |                        |                                        |                        |      |
|-----------------------|----------|---------------|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------|----------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|------------------------|------|
|                       |          | 7ヶ月～8ヶ月頃      |                                            | 9ヶ月～11ヶ月頃                 |                                            | 12ヶ月頃～                                    |      | 7ヶ月～8ヶ月頃                                     |                        | 9ヶ月～11ヶ月頃                                  |                        | 12ヶ月頃～                                 |                        |      |
| くるみの部屋<br>5月<br>予定献立表 | 1<br>17  | 月<br>水        | おかゆ<br>みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>松風焼き<br>すり流し     | さつま芋煮                     | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>松風焼き<br>さつま芋煮    | 軟飯<br>みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>松風焼き<br>さつま芋煮    | くだもの | パンがゆ<br>(スープ)<br>じゃが芋スープ<br>魚のムニエル<br>すり流し   | かぶの<br>やわらか煮           | パンがゆ<br>(牛乳)<br>じゃが芋スープ<br>魚のムニエル<br>人参ソース | かぶの<br>やわらか煮           | パン<br>じゃが芋スープ<br>魚のムニエル<br>人参ソース       | かぶの<br>やわらか煮           | くだもの |
|                       | 2<br>18  | 火<br>木        | おかゆ<br>すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>魚のすり流し          | 青菜ののり和え                   | 硬かゆ<br>すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>魚の西京焼き          | 軟飯<br>すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>魚の西京焼き          | くだもの | くたくたうどん<br>(青菜・玉ねぎ)<br>豆腐のあんかけ               | さつま芋といんげんの煮物           | 肉みそうどん<br>(青菜・玉ねぎ)<br>豆腐のあんかけ              | さつま芋といんげんの煮物           | 肉みそうどん<br>(青菜・玉ねぎ)<br>豆腐のあんかけ          | さつま芋といんげんの煮物           | くだもの |
|                       | 15<br>29 | 月             | おかゆ<br>みそ汁<br>(青菜・じゃが芋)<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ  | かぼちゃ煮                     | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(青菜・じゃが芋)<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ  | 軟飯<br>みそ汁<br>(青菜・じゃが芋)<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ  | くだもの | けんちん雑炊<br>(人参・大根)<br>魚と野菜の煮物すり流し             | さつま芋煮                  | けんちん雑炊<br>(人参・大根)<br>魚と野菜の煮物               | さつま芋煮                  | けんちん雑炊<br>(人参・大根)<br>魚と野菜の煮物           | さつま芋煮                  | くだもの |
|                       | 16<br>30 | 火             | おかゆ<br>みそ汁<br>(豆腐・青菜)<br>魚のすり流し            | キャベツの<br>おかか和え            | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(豆腐・青菜)<br>魚の塩焼き<br>あんかけ     | 軟飯<br>みそ汁<br>(豆腐・青菜)<br>魚の塩焼き<br>あんかけ     | くだもの | パンがゆ<br>(スープ)<br>野菜入りハンバーグ<br>すり流し           | トマトスープ<br>グリーン<br>マッシュ | パンがゆ<br>(牛乳)<br>野菜入り<br>ハンバーグ              | トマトスープ<br>グリーン<br>マッシュ | パン<br>野菜入り<br>ハンバーグ                    | トマトスープ<br>グリーン<br>マッシュ | くだもの |
|                       | 19       | 金             | おかゆ<br>みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)<br>肉団子すり流し       | トマト煮                      | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)<br>肉団子           | 軟飯<br>みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)<br>肉団子           | くだもの | おかゆ<br>すまし汁<br>(人参・青菜)<br>魚のすり流し             | じゃが芋煮                  | 硬かゆ<br>すまし汁<br>(人参・青菜)<br>魚の野菜あんかけ         | じゃが芋煮                  | 軟飯<br>すまし汁<br>(人参・青菜)<br>魚の野菜あんかけ      | じゃが芋煮                  | くだもの |
|                       | 6<br>20  | 土             | おかゆ<br>すまし汁<br>(青菜・わかめ)<br>マーボ豆腐<br>すり流し   | 青菜のゴマ和え                   | 硬かゆ<br>すまし汁<br>(青菜・わかめ)<br>マーボ豆腐           | 軟飯<br>すまし汁<br>(青菜・わかめ)<br>マーボ豆腐           | くだもの | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚のムニエル                      | キャベツスープ<br>かぼちゃ<br>サラダ | パンがゆ<br>(牛乳)<br>魚のムニエル                     | キャベツスープ<br>かぼちゃ<br>サラダ | パン<br>魚のムニエル                           | キャベツスープ<br>かぼちゃ<br>サラダ | くだもの |
|                       | 8<br>22  | 月             | おかゆ<br>みそ汁<br>(大根・じゃが芋)<br>ハンバーグ<br>すり流し   | インゲンと人参<br>のゴマ和え          | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(大根・じゃが芋)<br>ハンバーグ           | 軟飯<br>みそ汁<br>(大根・じゃが芋)<br>ハンバーグ           | くだもの | 夕焼け雑炊<br>(人参・玉ねぎ)<br>魚のすり流し                  | 青菜と麩の<br>お浸し           | 夕焼け雑炊<br>(人参・玉ねぎ)<br>煮魚                    | 青菜と麩の<br>お浸し           | 夕焼け雑炊<br>(人参・玉ねぎ)<br>煮魚                | 青菜と麩の<br>お浸し           | くだもの |
|                       | 9<br>23  | 火             | おかゆ<br>すまし汁<br>(麩・わかめ)<br>肉じゃが<br>すり流し     | キャベツ・人参<br>のお浸し           | 硬かゆ<br>すまし汁<br>(麩・わかめ)<br>肉じゃが             | 軟飯<br>すまし汁<br>(麩・わかめ)<br>肉じゃが             | くだもの | 洋風雑炊<br>(トマト・玉ねぎ)<br>魚のすり流し                  | じゃが芋<br>サラダ            | 洋風雑炊<br>(トマト・玉ねぎ)<br>魚の西京焼き                | じゃが芋<br>サラダ            | 洋風雑炊<br>(トマト・玉ねぎ)<br>魚の西京焼き            | じゃが芋<br>サラダ            | くだもの |
|                       | 10<br>24 | 水             | パンがゆ<br>(スープ)<br>ミートローフ<br>すり流し            | キャベツスープ<br>粉ふき芋           | パンがゆ<br>(牛乳)<br>キャベツスープ                    | パン<br>キャベツスープ                             | くだもの | おかゆ<br>みそ汁<br>(玉ねぎ・青菜)<br>豆腐の野菜<br>あんかけ      | かぼちゃ煮                  | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(玉ねぎ・青菜)<br>豆腐の野菜<br>あんかけ    | かぼちゃ煮                  | 軟飯<br>みそ汁<br>(玉ねぎ・青菜)<br>豆腐の野菜<br>あんかけ | かぼちゃ煮                  | くだもの |
|                       | 11<br>25 | 木             | おかゆ<br>みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>魚のすり流し           | 大根・人参の<br>うま煮             | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>魚の照り焼き           | 軟飯<br>みそ汁<br>(キャベツ・麩)<br>魚の照り焼き           | くだもの | くたくたうどん<br>(玉ねぎ・さつま芋)<br>肉団子<br>おろし煮<br>すり流し | 二色お浸し                  | しらすうどん<br>(玉ねぎ・さつま芋)<br>肉団子<br>おろし煮        | 二色お浸し                  | しらすうどん<br>(玉ねぎ・さつま芋)<br>肉団子<br>おろし煮    | 二色お浸し                  | くだもの |
|                       | 12<br>26 | 金             | おかゆ<br>すまし汁<br>(大根・人参)<br>じゃが芋のそ<br>ぼろあんかけ | キャベツサラダ                   | 硬かゆ<br>すまし汁<br>(大根・人参)<br>じゃが芋のそ<br>ぼろあんかけ | 軟飯<br>すまし汁<br>(大根・人参)<br>じゃが芋のそ<br>ぼろあんかけ | くだもの | みそ雑炊<br>(かぼちゃ・青菜)<br>魚のすり流し                  | かぶの煮物                  | みそ雑炊<br>(かぼちゃ・青菜)<br>鮭ハンバーグ                | かぶの煮物                  | みそ雑炊<br>(かぼちゃ・青菜)<br>鮭ハンバーグ            | かぶの煮物                  | くだもの |
|                       | 13<br>27 | 土             | くたくたうどん<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ                  | (さつま芋・青菜)<br>かぼちゃ煮        | みそ煮込み<br>うどん<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ             | みそ煮込み<br>うどん<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ            | くだもの | おかゆ<br>すまし汁<br>(豆腐・人参)<br>魚のすり流し             | 青菜と麩の<br>お浸し           | 硬かゆ<br>すまし汁<br>(豆腐・人参)<br>煮魚               | 青菜と麩の<br>お浸し           | 軟飯<br>すまし汁<br>(豆腐・人参)<br>煮魚            | 青菜と麩の<br>お浸し           | くだもの |
|                       | 31       | 水             | パンがゆ<br>(スープ)<br>じゃが芋お焼き                   | キャベツスープ<br>ブロッコリー<br>のお浸し | パンがゆ<br>(牛乳)<br>キャベツスープ                    | パン<br>キャベツスープ                             | くだもの | おかゆ<br>みそ汁<br>(玉ねぎ・青菜)<br>魚のすり流し             | かぼちゃと<br>いんげんの煮物       | 硬かゆ<br>みそ汁<br>(玉ねぎ・青菜)<br>白身魚の<br>ハンバーグ    | かぼちゃと<br>いんげんの煮物       | 軟飯<br>みそ汁<br>(玉ねぎ・青菜)<br>白身魚の<br>ハンバーグ | かぼちゃと<br>いんげんの煮物       | くだもの |
| 2017年5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  
 新人参・かぶ・さやえんどう  
 グリーンピース



☆ 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。

## 5月 食事献立表

りすのき保育園

2017 年 5月 1日

| 日<br>に<br>ち                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 曜<br>日                | 昼食                   |                      |                          |                        | 午後のおやつ(軽食)           |                                          |             |      | 旬の食材                | 新じゃが芋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------------------|-------------|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------|--------------|--------------|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       | 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<br>kcal        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 1<br>17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 月<br>水                | 七分つきご飯               | みそ汁<br>(キャベツ・えのき)    | 鶏の<br>バーベキューソース<br>＜鶏団子＞ | ▲新ごぼうのサラダ<br>スナッブエンドウ  | くだもの                 | きな粉揚げパン＜魚のムニエル人参ソース＞<br>●大きなかぶのスープ       |             | くだもの | 660kcal<br>561kcal  | <div>じゃが芋は全国的に栽培されているので、産地によって収穫時期がずれますが、一般的に春に収穫されたじゃが芋を「新じゃが」と呼びます。<br/>皮が薄くてみずみずしく、ゆでるとつりと皮がむけ、香りも高くおいしいです。<br/>主成分はデンプンですが、ビタミンC、B1が豊富で、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。特に注目したいのが、免疫力を高め老化や様々な病気を予防する効果があるビタミンCです。<br/>含有量はりんごの5倍で、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によって壊れにくいというすぐれた特徴があります。<br/>りんごのエチレンガスは果実の熟成を進めますが、りんごと一緒に袋に入れると、じゃが芋の発芽を抑える働きがあります。<div>じゃが芋を使ったおいしいレシピ</div>~じゃがいももち~<br/>＜材料＞(4人分)じゃが芋400g・片栗粉大さじ4・バター10g・しょうゆ小さじ2<br/>塩 少々・のり適量<br/>＜作り方＞ じゃが芋は皮をむいてゆで、水分をきってつぶします。<br/>塩、バター、片栗粉を加えてこねる。小判型にしてオーブン250℃で10分焼く。<br/>しょうゆをぬってのりを巻いて出来上がり。<br/>~みそポテト~<br/>＜材料＞(4人分)じゃが芋250g・小麦粉大さじ3・水大さじ2・揚げ油適量<br/>☆[みそ大さじ1/2・砂糖大さじ1・みりん小さじ1・水大さじ1]<br/>＜作り方＞ じゃが芋は皮をむき一口大に切って蒸す。小麦粉と水を混ぜたもの<br/>じゃが芋をつけて揚げる。☆を鍋に入れ火にかけよく混ぜ合わせタレを作る。<br/>揚げたじゃが芋にタレをかけて出来上がり！<br/>~旬の食材~<br/>鰯・ふき・たけのこ・アスパラガス<br/>さやえんどう・グリーンピース・そら豆<br/>新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ<br/>新ごぼう・人参・かぶ・新茶<br/>びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏</div> |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 2<br>18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火<br>木                | 麦ごはん                 | 若竹汁<br>(わかめ・人参)      | ▲魚の変わり<br>西京焼き           | ひじき煮<br>粉ふき芋           | くだもの                 | 2日 ☆こいのぼりケーキ・スープ＜豆腐のあんかけ＞<br>18日 肉みそうどん  |             | くだもの | 628kcal<br>533kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 15<br>29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 月<br>水                | 七分つきご飯               | みそ汁<br>(じゃが芋・あおき)    | ★高野豆腐の<br>卵とじ            | ゆでそら豆                  | くだもの                 | みそポテト＜魚と野菜の煮物＞<br>けんちん汁                  |             | くだもの | 537kcal<br>430kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 16<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 火                     | 黒米ご飯                 | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)      | 焼きししゃも<br>＜魚の塩焼き＞        | ごぼうのから揚げ<br>春キャベツの梅和え  | くだもの                 | ☆●ウインナーとチーズの蒸しパン<br>＜野菜入りハンバーグ＞<br>三色スープ |             | くだもの | 563kcal<br>452kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 金                     | グリーンピース<br>ご飯        | みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)   | 豚の竜田揚げ<br>＜揚げ団子＞         | アスパラ入りコロコロ<br>サラダ      | くだもの                 | 1才 じゃが芋お焼き＜魚の野菜あんかけ＞<br>2才 じゃが芋もち・すまし汁   |             | くだもの | 616kcal<br>475kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 6<br>20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 土                     | マーボ丼                 | すまし汁<br>(青菜・わかめ)     | ナムル                      | トマト                    | くだもの                 | ☆パンケーキ＜魚のムニエル＞<br>にぎやかスープ                |             | くだもの | 5487kcal<br>437kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 8<br>22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 月                     | 七分つきご飯               | みそ汁<br>(ごぼう・麴)       | 豚の生姜焼き<br>＜ハンバーグ＞        | インゲンと人参のゴマ和え<br>大豆の天ぷら | くだもの                 | 1才 夕焼け雑炊＜煮魚＞<br>2才 アップルパイ・じゃが芋スープ        |             | くだもの | 689kcal<br>534kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 9<br>23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火                     | 小女子ご飯                | みそ汁<br>(麴・わかめ)       | 肉じゃが<br>カレー風味            | あちら漬け                  | くだもの                 | 洋風雑炊＜魚の西京焼き＞<br>くだもの                     |             | くだもの | 539kcal<br>430kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 10<br>24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 水                     | 食パン                  | トマトスープ               | ☆●ミートローフ                 | ベイクドポテト<br>スナッブえんどう    | くだもの                 | ●おかかとチーズのおにぎり＜豆腐の野菜あんかけ＞<br>みそ汁          |             | くだもの | 700kcal<br>568kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 11<br>25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                     | 七分つきご飯               | みそ汁<br>(キャベツ・油揚げ)    | 魚のネギみそ<br>焼き             | きんぴらごぼう<br>煮豆          | くだもの                 | 煮込みうどん＜肉団子煮＞<br>●フルーツヨーグルト               |             | くだもの | 483kcal<br>391kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 12<br>26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 金                     | カレーライス               | 三色スープ                | ▲キャベツと<br>りんごのサラダ        |                        | くだもの                 | ☆おからケーキ＜鮭ハンバーグ＞<br>田舎汁                   |             | くだもの | 704kcal<br>564kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 13<br>27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 土                     | じゃじゃ麺                | わかめスープ               | スティック<br>サラダ             | かぼちゃの素揚げ               | くだもの                 | ●チーズ入り茶まんじゅう＜煮魚＞<br>にぎやかスープ              |             | くだもの | 561kcal<br>449kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 31<br>☆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水                     | ☆バター<br>ロール          | 3匹のくまの<br>キャベツスープ    | ●新じゃが芋の<br>グラタン          | ゆでブロッコリー               | くだもの                 | ☆●誕生会ケーキ＜白身魚のハンバーグ＞<br>★かき卵スープ           |             | くだもの | 752kcal<br>602kcal  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| ＜今月の食事予定＞ <div>※＜ 1才児移行食 ＞</div> <div>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。</div> <div>＜アレルギー表示＞<br/>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。<br/>★ 鶏卵そのもの<br/>☆ 鶏卵 つなぎ<br/>▲ マヨネーズ<br/>● 牛乳・乳製品そのもの</div> <div>＜今月のくだもの＞<br/>甘夏・いよかん・ポンカン<br/>清美オレンジ・いちご・りんごから選んで食べています。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |                      |                      |                          |                        |                      |                                          |             |      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| <div>○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。<br/>○お茶を用意し水分補給しています。<br/>○延長保育の時間におやつを用意があります。</div> <div>一日の栄養目標量の目安<table><tr><th>3~5歳児<br/>(1~2才児)</th><th>一日の<br/>必要量</th><th>保育園での<br/>摂取量</th><th>家庭での<br/>摂取量</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>1300kcal<br/>(920kcal)</td><td>609kcal<br/>(487kcal)</td><td>691kcal<br/>(433kcal)</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>51g<br/>(37g)</td><td>23g<br/>(20g)</td><td>28g<br/>(19g)</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>36g<br/>(25g)</td><td>18g<br/>(14g)</td><td>18g<br/>(11g)</td></tr></table><div>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。</div></div> |                       |                      |                      |                          |                        |                      |                                          |             |      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3~5歳児<br>(1~2才児) | 一日の<br>必要量 | 保育園での<br>摂取量 | 家庭での<br>摂取量 | エネルギー(kcal) | 1300kcal<br>(920kcal) | 609kcal<br>(487kcal) | 691kcal<br>(433kcal) | たんぱく質(g) | 51g<br>(37g) | 23g<br>(20g) | 28g<br>(19g) | 脂質(g) | 36g<br>(25g) | 18g<br>(14g) | 18g<br>(11g) |  |
| 3~5歳児<br>(1~2才児)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 一日の<br>必要量            | 保育園での<br>摂取量         | 家庭での<br>摂取量          |                          |                        |                      |                                          |             |      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| エネルギー(kcal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1300kcal<br>(920kcal) | 609kcal<br>(487kcal) | 691kcal<br>(433kcal) |                          |                        |                      |                                          |             |      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| たんぱく質(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 51g<br>(37g)          | 23g<br>(20g)         | 28g<br>(19g)         |                          |                        |                      |                                          |             |      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |
| 脂質(g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 36g<br>(25g)          | 18g<br>(14g)         | 18g<br>(11g)         |                          |                        |                      |                                          |             |      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |            |              |             |             |                       |                      |                      |          |              |              |              |       |              |              |              |  |

