



| 2018年1月 | 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 | 副菜 | 日 | 曜日 | メニュー | 副菜 | | | | | |
| 4 | 18 | 木 | 軟飯 鶏団子 | みそ汁 (白菜・鮭) さつま芋の天ぷら | くだもの | 軟飯 鶏団子 | みそ汁 (白菜・鮭) さつま芋の天ぷら | くだもの | 蒸しパン 魚と野菜の煮物 | キャベツスープ かぼちゃ煮 | くだもの | 蒸しパン 魚と野菜の煮物 | キャベツスープ かぼちゃ煮 | くだもの |
| 19 | 金 | 魚の西京焼き | みそ汁 (大根・青菜) 小松菜の のり和え | くだもの | 軟飯 魚の西京焼き | みそ汁 (大根・青菜) 小松菜の のり和え | くだもの | パン 野菜入りハン バーグ | コンスープ 粉ふき芋 | くだもの | パン 野菜入りハンバーグ | コンスープ 粉ふき芋 | くだもの | |
| 6 | 20 | 土 | 軟飯 マーボ豆腐 | すまし汁 (わかめ・鮭) かぼちゃ煮 | くだもの | 軟飯 マーボ豆腐 | すまし汁 (わかめ・鮭) かぼちゃ煮 | くだもの | パンケーキ 鮭の煮物 | ブロッコリーとカリフラ ワのスープ 青菜と鮭の お浸し | くだもの | パンケーキ 鮭の煮物 | ブロッコリーとカリフラ ワのスープ 青菜と鮭の お浸し | くだもの |
| 5 | 22 | 金月 | 軟飯 メンチカツ | みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 白菜サラダ | くだもの | 軟飯 メンチカツ | みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 白菜サラダ | くだもの | わかめ雑炊 魚のおろし煮 | (人参・大根) さつま芋煮 | くだもの | わかめ雑炊 魚のおろし煮 | (人参・大根) さつま芋煮 | くだもの |
| 9 | 23 | 火 | 軟飯 魚の塩焼き | みそ汁 (玉ねぎ・豆腐) かぼちゃ煮 | くだもの | 軟飯 魚の塩焼き | みそ汁 (玉ねぎ・豆腐) かぼちゃ煮 | くだもの | みそ煮込み うどん 大根のそぼろ あんかけ | (さつま芋・青菜) 青菜と人参の お浸し | くだもの | みそ煮込み うどん 大根のそぼろ あんかけ | (さつま芋・青菜) 青菜と人参の お浸し | くだもの |
| 10 | 24 | 水 | パン グラタン | トマトスープ キャベツサラダ | くだもの | パン グラタン | トマトスープ キャベツサラダ | くだもの | 軟飯 煮魚 | みそ汁 (青菜・鮭) 大根と人参の 煮物 | くだもの | 軟飯 煮魚 | みそ汁 (青菜・鮭) 大根と人参の 煮物 | くだもの |
| 11 | 25 | 木 | 軟飯 魚の天ぷら | みそ汁 (大根・なめこ) 小松菜と鮭の お浸し | くだもの | 軟飯 魚の天ぷら | みそ汁 (大根・なめこ) 小松菜と鮭の お浸し | くだもの | 中華雑炊 肉じゃが | (白菜・わかめ) キャベツの お浸し | くだもの | 中華雑炊 肉じゃが | (白菜・わかめ) キャベツの お浸し | くだもの |
| 12 | 26 | 金 | 軟飯 鶏みそ ハンバーグ | みそ汁 (大根・わかめ) 青菜のり和え | くだもの | 軟飯 鶏みそ ハンバーグ | みそ汁 (大根・わかめ) 青菜のり和え | 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 ワのスープ グリーンマッシュ | 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 ワのスープ グリーンマッシュ | くだもの |
| 13 | 27 | 土 | 洋風うどん 肉団子 | (トマト・玉ねぎ) じゃが芋サラダ | くだもの | 洋風うどん 肉団子 | (トマト・玉ねぎ) じゃが芋サラダ | くだもの | 軟飯 魚のおろし煮 | みそ汁 (わかめ・白菜) 青菜のゴマ和え | くだもの | 軟飯 魚のおろし煮 | みそ汁 (わかめ・白菜) 青菜のゴマ和え | くだもの |
| 15 | 29 | 月 | 軟飯 ハンバーグ | みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) 青菜と人参の ゴマ和え | くだもの | 軟飯 ハンバーグ | みそ汁 (かぼちゃ・ほうれん草) 青菜と人参の ゴマ和え | くだもの | トマトリゾット 白身魚の ハンバーグ | (玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃサラダ | くだもの | トマトリゾット 白身魚の ハンバーグ | (玉ねぎ・キャベツ) かぼちゃサラダ | くだもの |
| 16 | 30 | 火 | 軟飯 松風焼き | すまし汁 (人参・鮭) じゃが芋煮 | くだもの | 軟飯 松風焼き | すまし汁 (人参・鮭) じゃが芋煮 | くだもの | 鮭雑炊 豆腐と野菜煮 | (大根・青菜) きんとん | くだもの | 鮭雑炊 豆腐と野菜煮 | (大根・青菜) きんとん | くだもの |
| 17 | | 水 | 軟飯 魚のあんかけ | みそ汁 (キャベツ・鮭) 大根サラダ | くだもの | 軟飯 魚のあんかけ | みそ汁 (キャベツ・鮭) 大根サラダ | くだもの | パン 肉団子のトマト煮 | 白菜スープ ブロッコリーの お浸し | くだもの | パン 肉団子のトマト煮 | 白菜スープ ブロッコリーの お浸し | くだもの |
| 31 | | 水 | 軟飯 肉じゃが | みそ汁 (豆腐・青菜) ゆで ブロッコリー | くだもの | 軟飯 肉じゃが | みそ汁 (豆腐・青菜) ゆで ブロッコリー | くだもの | パンケーキ 焼き魚の 野菜あんかけ | トマトスープ 粉ふき芋 | くだもの | パンケーキ 焼き魚の 野菜あんかけ | トマトスープ 粉ふき芋 | くだもの |

旬の食材
大根・人参・白菜・ほうれん草
小松菜・ブロッコリー・カリフラワー
いちご・みかん

 あけましておめでとうございます。 

今年も安心でおいしい食事作りを
していきます。宜しくお願い致します。

旬の食材 いちご🍏

見た目にも元気をくれるいちごは、ビタミンC、葉酸
食物繊維がたっぷり。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。
🍏ヘタは完熟になると反りかえる。
🍏ヘタの近くまで赤いものが完熟。
🍏緑色が濃く、乾いていないものが新鮮。
🍏ヘタを取ってから洗うとビタミンCが流出してしまう
ので、ヘタはつけたまま洗いましょう。

2018年1月
りすのき保育園

☆ 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。

1月 食事献立表

りすのき保育園

2018年1月

Main menu table with columns for date, day, meal type (breakfast, lunch, afternoon snack), and specific food items.

あけましておめでとうございます

今年も安心しておいしい食事作りをしていきます。よろしく願います

休み中はゆっくり休んで、おいしいお正月料理をたくさん食べられましたか？

お正月は新しい一年の幸せや豊作をもたらす「年神さま」をお迎えする大きな行事として昔から大切に祝われてきました。

おせち料理は年神様に供える供物料理であると共に、家族の繁栄を願う縁起物

家庭料理でもあります。重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるという意味も込められています。

【昆布】「喜ぶ」に通じるため

【海老】ひげが伸び、腰がまがっている様を老人に見立て、長寿への願いを込め

【黒豆】まめにコツコツ働くことができるように。

【数の子】親、子、孫と子孫の繁栄を願って。

【田作り】今年もいとお米がとれますようにと願いを込めて。

【鯛】「めでたい」の語呂合わせ。

【くわい】芽が伸びていることから「芽がでるように」と願って。

【里芋】里芋には子芋がたくさんつくので、子室に恵まれるように。

【栗きんとん】金団(きんとん)には財宝という意味があるため、豊かに暮らせるようにとの願いを込めて。

【ごぼう】しっかり根を張って長生きすることを願って。

保育園でも1月の献立の中でお正月料理を取り入れています。

<今月の主な食事予定>
16日(火)クッキング保育...ピザ作りをします。
19日(金)クッキング保育...お餅つきをします。
22日(月)食育指導...しいのみ 箸の持ち方の話
28日(金)みそづくりをします。
31日(水)誕生日会...りんごと桃のクラフティ

<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。
★ 鶏卵のもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

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・柿・いちごから選んで食べています。

Table showing daily nutrient intake targets for 3-5 year olds, including energy, protein, and fat.

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。