

		午後食 2:00より										
		～4ヶ月頃		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		
くるみの部屋 5月 予定献立表	1 15 29	火	硬かゆ かぼちゃの そぼろあんかけ	すまし汁 (かぶ・スナップエンドウ) 青菜の のり和え	軟飯 かぼちゃの そぼろあんかけ	すまし汁 (かぶ・スナップエンドウ) 青菜の のり和え	くだもの	みそ雑炊 魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋煮	みそ雑炊 魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋煮	くだもの
	2 16	水	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (麩・あおさ) キャベツの おかか和え	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (麩・あおさ) キャベツの おかか和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	人参スープ かぼちゃ サラダ	パン 魚のムニエル グリーンソース	人参スープ かぼちゃ サラダ	くだもの
	17 31	木	硬かゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜と麩の お浸し	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (わかめ・人参) 青菜と麩の お浸し	くだもの	煮込みうどん あんかけ豆腐	(大根・わかめ) かぼちゃ煮	煮込みうどん あんかけ豆腐	(大根・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの
	18	金	硬かゆ キャベツの そぼろ煮	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋	軟飯 キャベツの そぼろ煮	みそ汁 (豆腐・青菜) 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	じゃが芋 スープ かぶのサラダ	パン 鮭ハンバーグ	じゃが芋 スープ かぶのサラダ	くだもの
	19	土	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (わかめ・人参) 青菜の ナムル	軟飯 肉団子	みそ汁 (わかめ・人参) 青菜の ナムル	くだもの	洋風うどん しらすじゃが	(玉ねぎ・トマト) キャベツの のり和え	洋風うどん しらすじゃが	(玉ねぎ・トマト) キャベツの のり和え	くだもの
	7 21	月	硬かゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (麩・あおさ) キャベツ サラダ	軟飯 鶏メンチカツ	みそ汁 (麩・あおさ) キャベツ サラダ	くだもの	わかめ雑炊 豆腐の 野菜あんかけ	(大根・わかめ) じゃが芋の きんぴら	わかめ雑炊 豆腐の 野菜あんかけ	(大根・わかめ) じゃが芋の きんぴら	くだもの
	8 22	火	硬かゆ 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (麩・あおさ) キャベツの のり和え	軟飯 魚の塩焼き あんかけ	みそ汁 (麩・あおさ) キャベツの のり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ	じゃが芋の スープ かぶのサラダ	パン 野菜入り ハンバーグ	じゃが芋の スープ かぶのサラダ	くだもの
	9 23	水	パンがゆ (牛乳) ミートローフ	キャベツ スープ コロコロ サラダ	パン ミートローフ	キャベツ スープ コロコロ サラダ	くだもの	硬かゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (豆腐・わかめ) 二色お浸し	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (豆腐・わかめ) 二色お浸し	くだもの
	10 24	木	硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・わかめ) 青菜お浸し	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・わかめ) 青菜お浸し	くだもの	鮭雑炊 魚と野菜の 煮物	(玉ねぎ・青菜) さつま芋煮	鮭雑炊 魚と野菜の 煮物	(玉ねぎ・青菜) さつま芋煮	くだもの
	11 25	金	硬かゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (キャベツ・人参) 青菜の のり和え	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (キャベツ・人参) 青菜の のり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 肉団子の トマト煮	かぶの スープ キャベツの お浸し	パン 肉団子の トマト煮	かぶの スープ キャベツの お浸し	くだもの
	12 26	土	肉みそうどん 豆腐煮	(青菜・人参) コロコロサラダ	肉みそうどん 豆腐煮	(青菜・人参) コロコロサラダ	くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	軟飯 煮魚	みそ汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの
	14 28	月	硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (キャベツ・麩) さつま芋煮	軟飯 鶏団子	みそ汁 (キャベツ・麩) さつま芋煮	くだもの	わかめ雑炊 豆腐のしらす あんかけ	(玉ねぎ・かぶ) 二色野菜の のり和え	わかめ雑炊 豆腐のしらす あんかけ	(玉ねぎ・かぶ) 二色野菜の のり和え	くだもの
	30	水	パンがゆ (牛乳) グラタン	トマトスープ ゆで ブロッコリー	パン グラタン	トマトスープ ゆで ブロッコリー	くだもの	洋風うどん 魚のムニエル 人参ソース	(玉ねぎ・キャベツ) グリーン マッシュ	洋風うどん 魚のムニエル 人参ソース	(玉ねぎ・キャベツ) グリーン マッシュ	くだもの

旬の食材
春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆

2018年5月1日
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。

日 に ち	曜 日	昼食				午後のおやつ(軽食)			旬の食材	たけのこ 
		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 29	火	小女子ご飯	みそ汁 (かぶ・スナップエンドウ)	★高野豆腐の卵とじ	青菜とえのきののり和え	くだもの	みそポテト<魚の野菜あんかけ>・牛乳 アスパラガスのスープ	みそポテト アスパラガスのスープ 牛乳	647kcal 514kcal	竹の地下茎から出てくる若芽がたけのこですが、「朝掘ったら、その日のうちに食べる」と言われるぐらい、鮮度が大切です。掘りたての物は生でも食べられますが、そうでないものは、ゆでてアク抜きしてから調理します。えぐみのもととなるシウ酸などは一晩で倍増するので、すぐにゆでましょう。食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして、便秘の症状を改善してくれます。穂先が黄色で外皮のツヤがいいもののがおいしい。穂先が緑色のものは、日に当たったためで、筋がかたくえぐみが強い。切り口がみずみずしく、根元のいぼいぼは少なく、あかいはん点のないものを選びましょう。保育園では、若竹汁、たけのこご飯、豚肉とピーマンとたけのこの炒め物、いただきます。
2 16	水	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	肉じゃが カレー風味	春キャベツのゴマ和え そら豆	くだもの	2日☆パンケーキ・スープ<魚のムニエル> 牛乳 16日 1オパンケーキ 2才~きな粉トースト・スープ くだもの	2日☆こいのぼりクッキー・スープ くだもの 16日 きな粉トースト・三色スープ 牛乳	712kcal 504kcal	
17 31	木	七分つきご飯	若竹汁 (わかめ・たけのこ)	▲魚の変わり 西京焼き	小松菜とひじきの和え物	くだもの	肉団子入り煮込みうどん<あんかけ豆腐> くだもの	牛乳もち・いりこ くだもの 肉団子スープ	536kcal 391kcal	
18	金	グリーンピース ご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	豚肉とピーマンと たけのこの炒め物	粉ふき芋	くだもの	☆おからケーキ・スープ <鮭ハンバーグ> フルーツヨーグルト くだもの	☆おからケーキ・スープ フルーツヨーグルト	679kcal 502kcal	
19	土	マーボ丼	スープ	ナムル		くだもの	マカロニきな粉くしらすじゃが> 牛乳 にぎやかスープ くだもの	マカロニきな粉 くだもの にぎやかスープ 牛乳	657kcal 474kcal	
7 21	月	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋・にら)	☆チキンカツ <メンチカツ>	春キャベツとみかんの フレンチサラダ	くだもの	1才 しらす雑炊<豆腐の野菜あんかけ> 2才 アップルパイ・コーンスープ くだもの	アップルパイ コーンスープ 牛乳	631kcal 474kcal	
8 22	火	たけのこご飯	すまし汁 (鮭・絹さや・人参)	焼き魚	ごぼうのから揚げ キャベツの梅和え	くだもの	じゃが芋もち<野菜入りハンバーグ>・牛乳 ★かき卵スープ くだもの	じゃが芋もち ★かき卵スープ 牛乳	695kcal 514kcal	
9 23	水	バターパン	3匹のくまの キャベツスープ	☆ミートローフ	アスパラガス入り ココロサラダ	くだもの	おかかとじゃこのおにぎり<魚の照り焼き> みそ汁 くだもの	おかかとじゃこのおにぎり くだもの みそ汁	623kcal 471kcal	
10 24	木	納豆ごはん	みそ汁 (かぶ・なめこ)	豚の生姜焼き <ハンバーグ>	▲ごぼうサラダ 2才~スナップえんどう	くだもの	洋風雑炊<魚と野菜の煮物> みかんゼリー	ベイクドポテト みかんゼリー 牛乳	523kcal 374kcal	
11 25	金	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	魚の梅揚げ	青菜ののり和え 煮豆	くだもの	1才☆パンケーキ<肉団子のトマト煮> 牛乳 2才 ごぼうクッキー・かぶのスープ くだもの	ごぼうクッキー かぶのスープ 牛乳	710kcal 524kcal	
12 26	土	じゃじゃ麺	わかめスープ	▲じゃが芋の ココロサラダ		くだもの	ゆかりおにぎり<煮魚> みそ汁 くだもの	ゆかりおにぎり くだもの みそ汁	558kcal 413kcal	
14 28	月	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	鶏のごま照り <鶏団子>	ひじき煮 (大豆・人参・いんげん・ごぼう)	くだもの	☆りんごジャム蒸しパン<豆腐のしらすあんかけ>・牛乳 ポテトスープ くだもの	☆りんごジャム蒸しパン ポテトスープ 牛乳	563kcal 408kcal	
30	水	食パン	トマトスープ	新じゃが芋の グラタン	ゆでそら豆	くだもの	☆誕生会ケーキ<魚のムニエル人参ソース>・牛乳 にぎやかスープ くだもの	☆誕生会ケーキ にぎやかスープ 牛乳	646kcal 477kcal	

<今月の食事予定>

- 11日(金) クッキング …母の日クッキー作りをします。
どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
- 24日(木) 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。)
- 30日(水) 誕生会 … オレンジジュースケーキでお祝いします。



○食事・おやつにはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
○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。

※< >1才児移行食

<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

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>
甘夏・はっさく・清見オレンジ
いちご・メロン・デラウェア・りんご
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)	工ネルギー	1300kcal (920kcal)	670kcal (498kcal)	630kcal (422kcal)
たんぱく質(g)		51g (37g)	25g (19g)	26g (18g)
脂質(g)		36g (25g)	21g (16g)	15g (9g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかりと食べてください。