

くるみの部屋

1月

予定献立表

2019年1月

		午前食 10:00より						午後食 14:00より							
		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～			
4	金	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ブロッコリーのお浸し	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ブロッコリーのお浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ブロッコリーのお浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) しらす大根	すまし汁 (麩・青菜) キャベツの のり和え	くだもの	蒸しパン しらす大根	すまし汁 (麩・青菜) キャベツの のり和え	くだもの
5 19	土	味噌煮込み うどん 煮魚	(大根・青菜) じゃが芋の きんぴら	味噌煮込み うどん 煮魚	(大根・青菜) じゃが芋の きんぴら	くだもの	味噌煮込み うどん 煮魚	(大根・青菜) じゃが芋の きんぴら	くだもの	硬がゆ かぼちゃの そぼろ煮	すまし汁 (人参・わかめ) 青菜お浸し	くだもの	軟飯 かぼちゃの そぼろ煮	すまし汁 (人参・わかめ) 青菜お浸し	くだもの
7 21	月	硬がゆ 鶏みそ ハンバーグ	けんちん汁 さつま芋の 甘煮	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	けんちん汁 さつま芋の 甘煮	くだもの	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	けんちん汁 さつま芋の 甘煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜あんかけ	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの	パン 魚の野菜あんかけ	コーンスープ 粉ふき芋	くだもの
8 22	火	硬がゆ メンチカツ	すまし汁 (麩・人参) 白菜サラダ	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (麩・人参) 白菜サラダ	くだもの	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (麩・人参) 白菜サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	きゃべつスープ グリーン マッシュ	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	きゃべつスープ グリーン マッシュ	くだもの
9 23	水	パンがゆ (牛乳) 魚のパン粉 焼き	かぼちゃ ポタージュ ブロッコリーの ごま和え	パン 魚のパン粉 焼き	かぼちゃ ポタージュ ブロッコリーの ごま和え	くだもの	パン 魚のパン粉 焼き	かぼちゃ ポタージュ ブロッコリーの ごま和え	くだもの	トマトリゾット 肉団子	(キャベツ・玉ねぎ) 青菜のソテー	くだもの	トマトリゾット 肉団子	(キャベツ・玉ねぎ) 青菜のソテー	くだもの
10 24	木	硬がゆ 豆腐入り 松風焼き	みそ汁 (大根・なめこ) キャベツの のり和え	軟飯 豆腐入り 松風焼き	みそ汁 (大根・なめこ) キャベツの のり和え	くだもの	軟飯 豆腐入り 松風焼き	みそ汁 (大根・なめこ) キャベツの のり和え	くだもの	わかめ雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	くだもの	わかめ雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	くだもの
11 25	金	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・青菜) さつま芋の 天ぷら	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・青菜) さつま芋の 天ぷら	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・青菜) さつま芋の 天ぷら	くだもの	お好み焼き あんかけ豆腐	わかめスープ かぼちゃといん げんの煮物	くだもの	お好み焼き あんかけ豆腐	わかめスープ かぼちゃといん げんの煮物	くだもの
12 26	土	パンがゆ (牛乳) 青菜の そぼろあんかけ	トマトスープ じゃが芋サラダ	パン 青菜の そぼろあんかけ	トマトスープ じゃが芋サラダ	くだもの	パン 青菜の そぼろあんかけ	トマトスープ じゃが芋サラダ	くだもの	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (じゃが芋・インゲン) 白菜と人参の お浸し	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (じゃが芋・インゲン) 白菜と人参の お浸し	くだもの
28	月	硬がゆ マーボ白菜	みそ汁 (さつま芋・わかめ) ナムル	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (さつま芋・わかめ) ナムル	くだもの	軟飯 マーボ白菜	みそ汁 (さつま芋・わかめ) ナムル	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜煮	じゃが芋スープ さつま芋煮	くだもの	パンケーキ 魚と野菜煮	じゃが芋スープ さつま芋煮	くだもの
15 29	火	硬がゆ 魚の天ぷら	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜のごま和え	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜のごま和え	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜のごま和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ	白菜スープ 粉ふき芋	くだもの	蒸しパン 野菜入り ハンバーグ	白菜スープ 粉ふき芋	くだもの
16	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	パン グラタン	トマトスープ ゆで ブロッコリー	くだもの	鮭雑炊 豆腐のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	くだもの	鮭雑炊 豆腐のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	くだもの
17 31	木	硬がゆ 手作りがんも	みそ汁 (大根・わかめ) 青菜のごま和え	軟飯 手作りがんも	みそ汁 (大根・わかめ) 青菜のごま和え	くだもの	軟飯 手作りがんも	みそ汁 (大根・わかめ) 青菜のごま和え	くだもの	硬がゆ 肉団子の トマト煮	人参スープ さつま芋の甘煮	くだもの	軟飯 肉団子の トマト煮	人参スープ さつま芋の甘煮	くだもの
18	金	硬がゆ 焼き魚	みそ汁 (大根・人参) 切り干し大根煮	軟飯 焼き魚	みそ汁 (大根・人参) 切り干し大根煮	くだもの	軟飯 焼き魚	みそ汁 (大根・人参) 切り干し大根煮	くだもの	わかめうどん 野菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩の お浸し	くだもの	わかめうどん 野菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩の お浸し	くだもの
30	水	硬がゆ 鶏団子の 甘辛煮	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) ほうれん草と 人参ののり和え	軟飯 鶏団子の 甘辛煮	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) ほうれん草と 人参ののり和え	くだもの	軟飯 鶏団子の 甘辛煮	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) ほうれん草と 人参ののり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル	トマトスープ キャベツの お浸し	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル	トマトスープ キャベツの お浸し	くだもの

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

旬の野菜 小松菜
栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛びぬけています。なので骨粗しょう症予防にも効果がある成長期の子どもに積極的に食べさせたい野菜です。豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果があり、カロテンは動脈硬化やがんなどの生活習慣予防に効きます。



☆ 離乳食の段階は日変です。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

2019年1月

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)			行事食	七草粥			
			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	金	水分補給としてお茶を飲んでいきます。	ハヤシライス	ブロッコリーとカリフラワーのスープ	大豆のころころサラダ	くだもの	チーズ入り茶まんじゅうくしらす大根	くだもの	チーズ入り茶まんじゅう	くだもの	693kcal 521kcal	1月7日の朝、無病息災を願い、春の七草をおかゆに入れて食べる、風習があります。この七草には薬草の効果があり、お正月のご馳走で疲れた胃腸を休ませ、ビタミンや無機質などを補うなど、理にかなった行事食です。 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・三つ葉の入った七草ご飯を食べます。 どんぐりさんは園庭で栽培しています。 旬の野菜 小松菜 栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛びぬけています。なので骨粗しょう症予防にも効果があり、成長期の子どもにも積極的に食べさせたい野菜です。豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果があり、カロテンは動脈硬化やガンなどの生活習慣予防に効きます。 子どもたちの好きな、小松菜のじゃこ和え レシピ <材料>小松菜 1束 ・ ちりめんじゃこ 12g ・ 人参 30g ・ 生姜 2g ☆[しょうゆ 小さじ2 ・ みりん 大さじ1 ・ ごま油 小さじ2] <作り方>①小松菜はゆで、よく水気を絞り、食べやすい大きさに切る。じゃこはから炒り、人参は短冊切りにしてゆでる。生姜はみじん切りにする。 ②☆の調味料を混ぜ合わせ、合わせた①に和えたら出来上がり。さつとゆでた切り干し大根を入れてもおいしいです！ ~旬の食材~ 鮭・鱈・鮭・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 ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺	
5 19	土		カレーうどん		温野菜サラダ	チーズ	くだもの	小女子ご飯かぼちゃのそぼろ煮	くだもの	小女子ご飯	くだもの		593kcal 419kcal
7 21	月		7日 七草ご飯 21日七分つきご飯	けんちん汁	鶏のごまみそ焼き	田作り さつま芋煮	くだもの	マーマレードクッキー <魚の野菜あんかけ> コーンスープ	くだもの	マーマレードクッキー	牛乳		727kcal 551kcal
8 22	火		七分つきご飯	すまし汁 (わかめ・かぶ・人参)	豚かつ ネギ味噌ダレ	▲白菜とりんごのサラダ	くだもの	おからケーキ<鮭ハンバーグ> 3匹のくまのきやべつスープ	くだもの	おからケーキ	牛乳		711kcal 530kcal
9 23	水		バターパン	かぼちゃのポタージュ	▲魚のパン粉焼き	ブロッコリーとカリフラワーのごま和え	くだもの	トマトチーズリゾット <肉団子煮>	くだもの	トマトチーズリゾット	くだもの		621kcal 427kcal
10 24	木		黒豆と梅干のご飯	みそ汁 (なめこ・大根)	豆腐入り松風焼き	キャベツののり酢和え	くだもの	中華雑炊 <魚のおろし煮>	くだもの	おしるこ するめ	くだもの		540kcal 396kcal
11 25	金		生姜ご飯	八杯汁	魚の西京焼き	大豆とさつま芋の天ぷら	くだもの	お好み焼き<あんかけ豆腐> わかめスープ	くだもの	お好み焼き	牛乳		646kcal 475kcal
12 26	土		パン		ポトフ	▲じゃが芋サラダ	くだもの	炊き込みご飯<煮魚> みそ汁(さつま芋・青菜)	くだもの	炊き込みご飯	くだもの		606kcal 493kcal
28	月		七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	マーボ白菜	ナムル	くだもの	じゃこクッキー<魚と野菜の煮物> じゃが芋チャウダー	くだもの	じゃこクッキー	牛乳		687kcal 493kcal
15 29	火		七分つきご飯	みそ汁 (にら・玉ねぎ・麩)	ししゃもの天ぷら	黒豆煮 あちやら漬	くだもの	15日 みかん蒸しパン29日 ピザ蒸しパン <野菜入りハンバーグ> かき卵スープ	くだもの	15日 みかん蒸しパン 29日 ピザ蒸しパン	牛乳		566kcal 418kcal
16	水		食パン	トマトスープ	グラタン	ゆでブロッコリー	くだもの	鮭雑炊 <豆腐のそぼろあんかけ>	くだもの	鮭とゆかりおにぎり	牛乳		726kcal 534kcal
17 31	木		七分つきご飯	石狩汁	手作りがんも	▲春菊と人参のツナごま マヨネーズ和え	くだもの	フルーツきんとん <肉団子のトマト煮> かき卵スープ	くだもの	フルーツきんとん	牛乳		596kcal 449kcal
18	金		1・2才 ご飯 3~5才 もち (きな粉・のりおほか)	豚汁	1・2才 魚の照り焼き	切り干し大根と小松菜の じゃこ和え	くだもの	コロコロドーナツ <野菜入りハンバーグ> じゃが芋スープ	くだもの	コロコロドーナツ	牛乳		588kcal 443kcal
30 ★	水		菜飯	みそ汁 (かぼちゃ・春菊)	鶏の甘辛煮	ほうれん草と人参の のり和え	くだもの	誕生会ケーキ <魚のムニエル人参ソース> ミネストローネスープ	くだもの	誕生会ケーキ	牛乳		618kcal 433kcal

<今月の主な食事予定>

- 7日(月) 七草がゆの日 … 七草ご飯を食べます。
- 18日(金) こりすキッチン … お餅つきをします。
- 25日(金) 味噌づくり … しいのみさんはエプロンと三角巾の用意をお願いします。
- 30日(水) 誕生会 … いちご🍓のカップケーキでお祝いをします。
- 食べ物のお話 … 青菜比べ・箸の持ち方の話(しいのみ)

☆食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
 ☆日中・夕方はお茶を飲んで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。



<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。
 ▲ 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・いちご
 しいかん・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)	1320kcal (1050kcal)	658kcal (540kcal)	662kcal (510cal)
たんぱく質(g)	53g (40g)	24g (20g)	29g (20g)
脂質(g)	37g (30g)	19g (15g)	18g (15g)

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。