

くるみの部屋

4月

予定献立表

2019年4月1日
りすのき保育園

午後食 2:00より

日	月	7・8ヵ月		9ヶ月～11ヶ月頃		7・8ヵ月		9ヶ月～11ヶ月頃	
		おかゆ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	硬がゆ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	パンがゆ (野菜スープ)	青菜のスープ	パンがゆ(牛乳) 又はパン	青菜のスープ
15	月	肉団子 すり流し	キャベツの おなか和え	肉団子	キャベツの おなか和え	魚のムニエル すり流し	じゃが芋サラダ	魚のムニエル	じゃが芋サラダ
16	火	鶏の松風焼き すり流し	みそ汁 (かぶ・わかめ) 青菜のお浸し	鶏の松風焼き	みそ汁 (かぶ・わかめ) 青菜のお浸し	くたくたうどん	(大根・人参) さつま芋煮	けんちんうどん	(大根・人参) さつま芋煮
17	水	おかゆ	すまし汁 (絹さや・麩) キャベツの おなか和え	硬がゆ	すまし汁 (絹さや・麩) キャベツの おなか和え	パンがゆ (野菜スープ)	コーンスープ 青菜のソテー	パンがゆ(牛乳) 又はパン	コーンスープ 青菜のソテー
18	木	魚の西京焼き すり流し	みそ汁 (麩・わかめ) 二色お浸し	硬がゆ	みそ汁 (麩・わかめ) 二色お浸し	くたくたうどん	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋味噌煮	しらすうどん	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋味噌煮
19	金	おかゆ	みそ汁 (大根・青菜) きゃべつサラダ	硬がゆ	みそ汁 (大根・青菜) きゃべつサラダ	夕焼け雑炊	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	夕焼け雑炊	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮
20	土	おかゆ	すまし汁 (豆腐・あおさ) 青菜のごま和え	硬がゆ	すまし汁 (豆腐・あおさ) 青菜のごま和え	パンがゆ (野菜スープ)	人参スープ ブロッコリーの お浸し	パンがゆ(牛乳) 又はパン	人参スープ ブロッコリーの お浸し
22	月	硬がゆ	みそ汁 (玉ねぎ・麩) キャベツサラダ	硬がゆ	みそ汁 (玉ねぎ・麩) キャベツサラダ	わかめ雑炊	(大根・人参) 青菜とさつま芋の 和え物	わかめ雑炊	(大根・人参) 青菜とさつま芋の 和え物
23	火	おかゆ	みそ汁 (キャベツ・わかめ) 大根といんげんの 煮物	硬がゆ	みそ汁 (キャベツ・わかめ) 大根といんげんの 煮物	くたくたうどん	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩のお浸し	肉みそうどん	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩のお浸し
24	水	パンがゆ (野菜スープ)	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	おかゆ	みそ汁 (青さ・豆腐) 二色野菜の おなか和え	硬がゆ	みそ汁 (青さ・豆腐) 二色野菜の おなか和え
25	木	おかゆ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツと人参の のりお浸し	硬がゆ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツと人参の のりお浸し	パンがゆ (野菜スープ)	ブロッコリー スープ グリーンマッシュ	パンがゆ(牛乳) 又はパン	ブロッコリー スープ グリーンマッシュ
26	金	おかゆ	すまし汁 (わかめ・麩) 人参と大根の煮物	硬がゆ	すまし汁 (わかめ・麩) 人参と大根の煮物	おかゆ	きゃべつスープ 粉ふき芋	硬がゆ	きゃべつスープ 粉ふき芋
27	土	くたくたうどん	(玉ねぎ・きゃべつ) じゃが芋サラダ	洋風うどん	(玉ねぎ・きゃべつ) じゃが芋サラダ	おかゆ	みそ汁 (青菜・人参) さつま芋といんげん の煮物	硬がゆ	みそ汁 (青菜・人参) さつま芋といんげん の煮物
28	日	おかゆ	みそ汁 (きゃべつ・麩) かぶのうま煮	硬がゆ	みそ汁 (きゃべつ・麩) かぶのうま煮	パンケーキ	トマトスープ かぼちゃの煮物	パンケーキ	トマトスープ かぼちゃの煮物

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

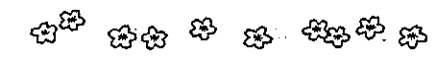
入園おめでとうございます
質の良い安全な食材と旬の食材を使い
子どもたちの成長と発達を考えて
おいしい食事作りをします。

お部屋別に食事の展示を
しています。
月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木・金曜日 どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



☆ 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)		
		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
15	月	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも)	豚のカレー焼き <ハンバーグ>	キャベツとじゃこの サラダ	1才 ☆パンケーキ・スープ <魚のムニエル> 2才 豆腐ドーナツ・三色スープ	牛乳 豆腐ドーナツ 3色スープ	583kcal 415kcal
16	火	黒米ご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	☆鶏の松風焼き	青菜とえのきのお浸し かぼちゃの甘煮	1才 けんちんうどん<魚と野菜煮> 2才 じゃがいものみそダレ・けんちん汁	牛乳 けんちん汁	647kcal 467kcal
17	水	七分つきご飯	すまし汁 (絹さや・えのき)	☆かき揚げ	キャベツののり酢和え	サンドイッチ<鮭ハンバーグ> コーンスープ	牛乳 コーンスープ	605kcal 439kcal
18	木	麦ごはん	みそ汁 (豆腐・わかめ)	魚の西京焼き	じゃが芋の揚げ煮 スナップエンドウ	1才★かきたまうどん<キャベツのそぼろ煮> 2才★おからとりんごのケーキ ★かき卵スープ	牛乳 ★おからとりんごのケーキ ★かき卵スープ	702kcal 520kcal
19	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	☆チキンカツ <鶏揚げ団子>	▲キャベツとりんごの サラダ	マカロニきな粉<魚の野菜あんかけ> ポテトスープ	牛乳 マカロニきな粉 ポテトスープ	609kcal 432kcal
20	土	マーボ丼	中華スープ	ナムル		☆蒸しパン<魚と野菜の煮物> にぎやかスープ	牛乳 ☆蒸しパン にぎやかスープ	643kcal 450kcal
22	月	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ・鮎)	☆ハンバーグ	キャベツとみかんの フレンチサラダ	☆お好み焼き<あんかけ豆腐> わかめスープ	牛乳 ☆お好み焼き わかめスープ	565kcal 399kcal
23	火	納豆ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	魚の塩焼き	切り干し大根煮	肉みそうどん<しらすじゃが>	牛乳 肉みそうどん	568kcal 416kcal
10	水	食パン	★かきたま スープ (玉ねぎ・にら)	☆ミートローフ	▲新じゃが芋の サラダ	小女子ご飯<煮魚> みそ汁	牛乳 小女子ご飯 みそ汁	682kcal 482kcal
11	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	☆手作りがんも	あちら漬け	☆チーズ入り茶まんじゅう<魚のごま焼き> ブロッコリーとカリフラワーのスープ	牛乳 ☆チーズ入り茶まんじゅう ブロッコリーとカリフラワーのスープ	647kcal 478kcal
12	金	七分つきご飯	すまし汁 (わかめ・スナップ)	▲魚のネギ味噌 焼き	人参サラダ	じゃが芋とチーズの春巻き<肉団子> 3匹のくまのきゃべつスープ	牛乳 じゃが芋とチーズの春巻き 3匹のくまのきゃべつスープ	610kcal 445kcal
13	土	スパゲティ ミートソース	スープ	▲ころころ サラダ		ゆかりおにぎり<煮魚> みそ汁	牛乳 ゆかりおにぎり みそ汁	593kcal 420kcal
24	水	グリーンピース ご飯	若竹汁	肉じゃが カレー風味	かぶの梅和え	☆うそっこ目玉焼き<魚のパン粉焼き> トマトスープ	牛乳 ☆うそっこ目玉焼き トマトスープ	674kcal 481kcal



入園・進級

おめでとうございます

質の良い安全な食材と旬の食材を使い
子どもたちの成長と発達を考えて
おいしい食事作りをします。

一日のリズムは朝ごはんから
朝ごはんは、脳にエネルギーを供給し、体温を上昇させて朝型の
体で一日をスタートする上で大切なものです。
脳は眠っている間にもエネルギーを消費しています。
寝ていても起きていても、脳のエネルギー代謝は変わらないのです。
夕食に食べた脳のエネルギーになるものは、睡眠中に使ってしまうので
朝ごはんをしっかり補給する必要があります。
☆体の活性化:朝ごはんは脳を目覚めさせます。調理の音、
みそ汁のいいにおいなどは五感を刺激します。
☆肥満防止:欠食すると次に摂る食事が過食になります。
この悪循環が肥満になります。
☆快便効果:睡眠中休んでいた腸が食事によって刺激され、
排便しやすくなります。
☆脳のエネルギー源:脳のエネルギーは朝食でしっかり補給を!
☆生活習慣病予防:朝食抜きは夜食をする傾向になります。
親子でしっかり朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう♪

~旬の食材~
踏・春キャベツ・たけのこ・新ごぼう
新玉ねぎ・新じゃが芋・新人参・三つ葉
ふき・かぶ・さやえんどう・スナップえんどう・グリーンピース
いよかん・甘夏・ポンカン・清美オレンジ



<今月の食事予定>
11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。)

24日(水) 誕生会 …うそっこ目玉焼きでお祝いします。
24日(水) 子どもまつり …どんぐりは柏餅をいただきます。

☺ 食事の時はおかわりを用意し、個別に量の調整をしています。
☺ 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。
☺ 献立は食材の入荷状況により変更することがあります。

お部屋別に食事の展示をしています。

月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木・金曜日 どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。

<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・いよかん・ポンカン
清美オレンジ・デコポン
いちご・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)		1300kcal (960kcal)	621kcal (447kcal)	679kcal (513kcal)
たんぱく質(g)		51g (38g)	22g (16g)	29g (22g)
脂質(g)		36g (27g)	19g (14g)	17g (13g)

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。