

くるみの部屋

5月

予定献立表

2019年5月1日  
りすのき保育園

		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃			
7 21	火	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも) 鶏みそ ハンバーグ	大根のうま煮	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも) 鶏みそ ハンバーグ	大根のうま煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	かぶのスープ カボチャサラダ	パン かぶのスープ 魚のムニエル グリーンソース	かぶのスープ カボチャサラダ	くだもの
8	水	パンがゆ (牛乳) 肉団子	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	パン 肉団子	きゃべつスープ じゃが芋サラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 二色お浸し	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 二色お浸し	くだもの
9 23	木	硬がゆ みそ汁 (かぶ・絹さや) 魚の照り焼き	キャベツの ごま和え	軟飯 みそ汁 (かぶ・絹さや) 魚の照り焼き	キャベツの ごま和え	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 肉団子の おろし煮	じゃが芋の 味噌煮	けんちんうどん (大根・人参) 肉団子の おろし煮	じゃが芋の 味噌煮	くだもの
10 24	金	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 豆腐のそぼろ あんかけ	青菜ののり和え	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 手作りがんも	青菜ののり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜煮	じゃが芋スープ かぶの煮物	パン じゃが芋スープ 魚と野菜煮	かぶの煮物	くだもの
11 25	土	硬がゆ すまし汁 (麩・わかめ) 煮魚	じゃが芋と人参の 煮物	軟飯 すまし汁 (麩・わかめ) 煮魚	じゃが芋と人参の 煮物	くだもの	しらす雑炊 (大根・人参) かぼちゃの そぼろ煮	大根・人参 青菜のお浸し	しらす雑炊 (大根・人参) かぼちゃの そぼろ煮	大根・人参 青菜のお浸し	くだもの
13 27	月	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩) 鶏団子	青菜のお浸し	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 鶏団子	青菜のお浸し	くだもの	わかめうどん (人参・玉ねぎ) 魚の野菜あんかけ	じゃが芋サラダ	わかめうどん (人参・玉ねぎ) 魚の野菜あんかけ	じゃが芋サラダ	くだもの
14 28	火	硬がゆ すまし汁 (玉ねぎ・人参) 魚の塩焼き あんかけ	二色お浸し	納豆ご飯 すまし汁 (玉ねぎ・人参) 魚の塩焼き あんかけ	二色お浸し	くだもの	みそ雑炊 (さつまいも・わかめ) 肉じゃが	さつまいも・わかめ 青菜と麩のお浸し	みそ雑炊 (さつまいも・わかめ) 肉じゃが	青菜と麩のお浸し	くだもの
15 29	水	硬がゆ すまし汁 (豆腐・青菜) キャベツの そぼろ煮	かぼちゃサラダ	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) キャベツの そぼろ煮	かぼちゃサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	トマトスープ ブロッコリーの お浸し	パン トマトスープ 鮭ハンバーグ	ブロッコリーの お浸し	くだもの
16 30	木	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 魚の 野菜あんかけ	キャベツの ごま和え	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 揚げ魚の 野菜あんかけ	キャベツの ごま和え	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のしらす あんかけ	玉ねぎ・青菜 かぼちゃ煮	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のしらす あんかけ	玉ねぎ・青菜 かぼちゃ煮	くだもの
17 31	金	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・人参) マーボ豆腐	粉ふき芋	軟飯 みそ汁 (キャベツ・人参) マーボ豆腐	粉ふき芋	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜あんかけ	スープ きゃべつサラダ	パンケーキ スープ 魚の野菜あんかけ	スープ キャベツサラダ	くだもの
18	土	洋風うどん (玉ねぎ・トマト) 魚と野菜の煮物	ブロッコリーサラダ	洋風うどん (玉ねぎ・トマト) 魚と野菜の煮物	ブロッコリーサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (わかめ・人参) 大根のそぼろ あんかけ	みそ汁 (わかめ・人参) 青菜ののり和え	軟飯 みそ汁 (わかめ・人参) 大根のそぼろ あんかけ	みそ汁 (わかめ・人参) 青菜ののり和え	くだもの
20	月	硬がゆ みそ汁 (青さ・麩) ハンバーグ	じゃが芋煮	軟飯 みそ汁 (青さ・麩) ハンバーグ	じゃが芋煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	スープ グリーンマッシュ	パン スープ 魚のムニエル 人参ソース	グリーンマッシュ	くだもの
22 ☆	水	パンがゆ (牛乳) じゃが芋の グラタン	人参スープ ブロッコリーの やわらか煮	パン 人参スープ じゃが芋の グラタン	ゆでブロッコリー	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 肉団子の おろし煮	玉ねぎ・人参 さつまいも煮	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 肉団子の おろし煮	玉ねぎ・人参 さつまいも煮	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

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)			旬の食材	
		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		
7 21	火	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも)	鶏のごま照り焼き ＜鶏みそハンバーグ＞	切り干し大根入りナムル	くだもの	☆人参ケーキ ＜魚のムニエルグリーンソース＞ かぶとしらすのスープ	牛乳 くだもの	580kcal 409kcal	<p>抗酸化作用が高く、老化防止、ガン抑制、美容に効果があります。 名の由来ともなったアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復 スタミナ増強にもパワーを発揮します。 少なめの湯に塩をして数十秒ほど蒸しゆで状態にすると、生のとき のさわやかな香りと、加熱して得られるホクホク感や自然な甘み が楽しめます。</p> <p style="text-align: center;">空豆 </p> <p>初夏を代表する味覚です。たんぱく質、糖質、ビタミンB1、B2、C などの他、カリウム、鉄、銅などのミネラル類が多く含まれています。 また、皮には食物繊維が多く含まれています。 収穫した瞬間から栄養価が落ちるので、新鮮なものをすぐに 調理して食べましょう。</p> <p style="text-align: center;">春キャベツ </p> <p>秋に種をまいて春から初夏にかけて収穫される品種で、 新キャベツとも呼ばれ、巻がゆるやかで、葉が柔らかく、 みずみずしさが感じられます。 ビタミンC、Kが豊富で、ビタミンCは風邪の予防や疲労回復 肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の 形成に貢献しています。また、胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を 助けるといわれているビタミンUをたっぷり含んでいます。 水溶性で熱に弱いビタミンを上手に摂るには生食のサラダや 汁ごと飲めるスープがお勧めです。</p> <p style="text-align: center;">～旬の食材～ 鱈・ふき・たけのこ・アスパラガス さやえんどう・グリーンピース・そら豆 新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ 新ごぼう・人参・かぶ びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏</p>
8	水	☆バター ロール	3匹のくまの きやべつスープ	ウインナーソーテ ＜肉団子＞	▲新じゃが芋の サラダ	くだもの	鮭梅おにぎり＜豆腐のあんかけ＞ みそ汁	牛乳 くだもの	607kcal 435kcal	
9 23	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・絹さや)	魚の照り焼き	春キャベツのおかか和え 大豆とアスパラの天ぷら	くだもの	じゃが芋もちく肉団子のおろし煮 けんちん汁	牛乳 くだもの	622kcal 446kcal	
10 24	金	黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	☆手作りがんも	青菜ののり和え 煮豆	くだもの	☆ウインナーとチーズの蒸しパン ＜魚と野菜煮＞ ポテトスープ	牛乳 くだもの	728kcal 556kcal	
11 25	土	ドライカレー	スープ	春野菜サラダ		くだもの	☆パンケーキ ＜かぼちゃのそぼろあんかけ＞ にぎやかスープ	牛乳 くだもの	644kcal 466kcal	
13 27	月	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・麩)	タンドリーチキン ＜鶏のカレー団子＞	アスパラガス入り 大豆サラダ	くだもの	1才じゃが芋素揚げ2才☆じゃが芋のフライ ＜魚の野菜あんかけ＞ スープ	牛乳 くだもの	649kcal 481kcal	
14 28	火	納豆ご飯	若竹汁	魚の塩焼き	ごぼうのから揚げ ＜じゃが芋素揚げ＞ ふきのそぼろ煮	くだもの	みそ雑炊＜肉じゃが＞	牛乳もち・するめ 豚汁	539kcal 413kcal	
15 29	水	カレーライス	3色スープ		▲春キャベツとりんご のサラダ	くだもの	☆フレンチトースト＜鮭ハンバーグ＞ トマトスープ	牛乳 くだもの	685kcal 398kcal	
16 30	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	揚げ魚の野菜 あんかけ	▲キャベツのごま マヨネーズ和	くだもの	じゃじゃ麺＜豆腐のしらすあんかけ＞	牛乳 くだもの	640kcal 474kcal	
17 31	金	麦ごはん	みそ汁 (きやべつ・えのき)	豚肉・ピーマン たけのこの炒め物 ＜マーボ豆腐＞	ベイクドポテト 青のり風味	くだもの	☆パンケーキ＜魚の野菜あんかけ＞ 2才バナナクッキー 3色スープ	牛乳 くだもの	686kcal 510kcal	
18	土	肉みそ うどん		ナムル	かぼちゃ煮	くだもの	小女子ご飯 ＜大根のそぼろあんかけ＞ みそ汁	牛乳 くだもの	541kcal 403kcal	
20	月	たけのこご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	豚の香味焼き ＜豚の香味ハンバーグ＞	新じゃが芋の揚げ煮 ゆで空豆	くだもの	マカロニきな粉・スープ ＜魚のムニエル人参ソース＞ フルーツヨーグルト	牛乳 くだもの	566kcal 413kcal	
22 ☆	水	バターパン	トマトスープ	新じゃが芋の グラタン	スティックサラダ	くだもの	☆誕生会ケーキ＜肉団子のおろし煮＞ スープ	牛乳 くだもの	643kcal 454kcal	

＜今月の食事予定＞

- 10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。
- 14日(火) 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。)
- 22日(水) 誕生会 … はらぺこあおむしのカップケーキでお祝いをします。
- 24日(金) 1歳児試食会



☺食事・おやつの時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の用意があります。

※＜ ＞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  
の量は幼児一人分、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)	1300kcal (950kcal)	1300kcal (950kcal)	637kcal (498kcal)	663kcal (452kcal)
たんぱく質(g)	51g (38g)	51g (38g)	24g (19g)	27g (19g)
脂質(g)	36g (27g)	36g (27g)	19g (16g)	17g (11g)

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。