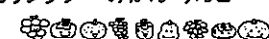


|          |   | 12ヶ月頃～              |                                   |      | 18ヶ月頃～              |                                   |      | 12ヶ月頃～                       |                                      |      | 18ヶ月頃～                       |                   |      |
|----------|---|---------------------|-----------------------------------|------|---------------------|-----------------------------------|------|------------------------------|--------------------------------------|------|------------------------------|-------------------|------|
| 2<br>16  | 月 | 軟飯<br>ハンバーグ         | みそ汁<br>(えのき・キャベツ)<br>青菜と麩のお浸し     | くだもの | 軟飯<br>ハンバーグ         | みそ汁<br>(えのき・キャベツ)<br>青菜と麩のお浸し     | くだもの | 鮭雑炊<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ        | (青菜・玉ねぎ)<br>かぼちゃ煮                    | くだもの | 鮭雑炊<br>豆腐のそぼろ<br>あんかけ        | (青菜・玉ねぎ)          | くだもの |
| 3<br>17  | 火 | 納豆ご飯<br>魚の西京焼き      | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>青菜とツナのマヨ和え    | くだもの | 納豆ご飯<br>魚の西京焼き      | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)<br>青菜とツナのマヨ和え    | くだもの | パンケーキ<br>肉団子                 | 白菜スープ<br>粉ふき芋                        | くだもの | パンケーキ<br>肉団子                 | 白菜スープ             | くだもの |
| 4<br>18  | 水 | 軟飯<br>肉豆腐           | みそ汁<br>(かぶ・青菜)<br>さつま芋の天ぷら        | くだもの | 軟飯<br>肉豆腐           | みそ汁<br>(かぶ・青菜)<br>さつま芋の天ぷら        | くだもの | パン<br>魚のムニエル<br>グリーンソース      | わかめスープ<br>ゆでブロッコリー                   | くだもの | パン<br>魚のムニエル<br>グリーンソース      | わかめスープ            | くだもの |
| 5<br>19  | 木 | 軟飯<br>鶏のメンチカツ       | みそ汁<br>(大根・なめこ)<br>小松菜のごま和え       | くだもの | 軟飯<br>鶏のメンチカツ       | みそ汁<br>(大根・なめこ)<br>小松菜のごま和え       | くだもの | トマトリゾット<br>魚の野菜あんかけ          | (玉ねぎ・トマト)<br>グリーンマッシュ                | くだもの | トマトリゾット<br>魚の野菜あんかけ          | (玉ねぎ・トマト)         | くだもの |
| 6<br>20  | 金 | 軟飯<br>魚の天ぷら         | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜と人参の<br>のり和え | くだもの | 軟飯<br>魚の天ぷら         | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜と人参の<br>のり和え | くだもの | しらすうどん<br>大根の<br>そぼろあんかけ     | (かぼちゃ・青菜)<br>白菜と麩のお浸し                | くだもの | しらすうどん<br>大根の<br>そぼろあんかけ     | (かぼちゃ・青菜)         | くだもの |
| 7<br>21  | 土 | 洋風うどん<br>ポークビーンズ    | (ブロッコリー・カリフラワー)<br>じゃが芋サラダ        | くだもの | 洋風うどん<br>ポークビーンズ    | (ブロッコリー・カリフラワー)<br>じゃが芋サラダ        | くだもの | 軟飯<br>豆腐のあんかけ                | みそ汁<br>(玉ねぎ・わかめ)<br>青菜とさつま芋の<br>ごま和え | くだもの | 軟飯<br>豆腐のあんかけ                | みそ汁<br>(玉ねぎ・わかめ)  | くだもの |
| 23       | 月 | 軟飯<br>白菜と麩の<br>そぼろ煮 | みそ汁<br>(大根・えのき)<br>里芋サラダ          | くだもの | 軟飯<br>白菜と麩の<br>そぼろ煮 | みそ汁<br>(大根・えのき)<br>里芋サラダ          | くだもの | わかめ雑炊<br>鮭と野菜の煮物             | (玉ねぎ・人参)<br>ブロッコリーとカリフラ<br>ワーのごま和え   | くだもの | わかめ雑炊<br>鮭と野菜の煮物             | (玉ねぎ・人参)          | くだもの |
| 10<br>24 | 火 | 軟飯<br>魚の照り焼き        | みそ汁<br>(麩・あおさ)<br>粉ふき芋            | くだもの | 軟飯<br>魚の照り焼き        | みそ汁<br>(麩・あおさ)<br>粉ふき芋            | くだもの | パン<br>野菜入り<br>ハンバーグ          | きゃべつスープ<br>二色お浸し                     | くだもの | パン<br>野菜入り<br>ハンバーグ          | きゃべつスープ           | くだもの |
| 11       | 水 | パン<br>肉団子           | シチュー<br>カボチャサラダ                   | くだもの | パン<br>肉団子           | シチュー<br>カボチャサラダ                   | くだもの | 軟飯<br>魚のおろし煮                 | みそ汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ)<br>大根と人参のきんぴら      | くだもの | 軟飯<br>魚のおろし煮                 | みそ汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ) | くだもの |
| 12<br>26 | 木 | 軟飯<br>揚げ団子          | みそ汁<br>(さつま芋・しめじ)<br>ブロッコリーのお浸し   | くだもの | 軟飯<br>揚げ団子          | みそ汁<br>(さつま芋・しめじ)<br>ブロッコリーのお浸し   | くだもの | 蒸しパン<br>魚の西京焼き               | すまし汁<br>(麩・青菜)<br>白菜のお浸し             | くだもの | 蒸しパン<br>魚の西京焼き               | すまし汁<br>(麩・青菜)    | くだもの |
| 13<br>27 | 金 | 軟飯<br>魚のパン粉焼き       | すまし汁<br>(豆腐・えのき)<br>青菜のごま和え       | くだもの | 軟飯<br>魚のパン粉焼き       | すまし汁<br>(豆腐・えのき)<br>青菜のごま和え       | くだもの | 蒸かし芋の<br>チーズサンド<br>野菜入りハンバーグ | みそ汁<br>(大根・あおさ)<br>ゆでブロッコリー          | くだもの | 蒸かし芋の<br>チーズサンド<br>野菜入りハンバーグ | みそ汁<br>(大根・あおさ)   | くだもの |
| 14<br>28 | 土 | トマト雑炊<br>白菜のそぼろ煮    | (玉ねぎ・ブロッコリー)<br>コロコロサラダ           | くだもの | トマト雑炊<br>白菜のそぼろ煮    | (玉ねぎ・ブロッコリー)<br>コロコロサラダ           | くだもの | パンケーキ<br>魚と野菜煮               | スープ<br>青菜のソテー                        | くだもの | パンケーキ<br>魚と野菜煮               | スープ               | くだもの |
| 9        | 月 | 軟飯<br>揚げ鶏団子         | みそ汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ)<br>キャベツサラダ      | くだもの | 軟飯<br>揚げ鶏団子         | みそ汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ)<br>キャベツサラダ      | くだもの | 蒸しパン<br>鮭ハンバーグ               | トマトスープ<br>ブロッコリーのお浸し                 | くだもの | 蒸しパン<br>鮭ハンバーグ               | トマトスープ            | くだもの |
| 25       | 水 | パン<br>鶏団子トマト煮       | コーンスープ<br>ポテトサラダ                  | くだもの | パン<br>鶏団子トマト煮       | コーンスープ<br>ポテトサラダ                  | くだもの | パンケーキ<br>魚のムニエル<br>人参ソース     | スープ<br>ブロッコリーとカリフラ<br>ワーのやわらか煮       | くだもの | パンケーキ<br>魚のムニエル<br>人参ソース     | スープ               | くだもの |

くるみの部屋  
12月  
予定献立表  
2019年12月1日  
りすのき保育園

旬の食材

大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜  
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花  
ネギ・にら・水菜・ブロッコリー  
カリフラワー・みかん・りんご



旬の食材

ほうれん草

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。  
牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え 多種多様な  
ミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸などが豊富  
なので造血作用があります。  
また、カロテンのもつ抗酸化作用によってがん予防に  
加え肌の老化を防ぐ美容効果もあります。  
独特のえぐみは油を使って調理したり、じゃこなどの  
カルシウムと合わせることで抑えられます。

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。  
骨粗しょう症の予防にも効果があり、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もあります。



2019年  
12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<br>に<br>ち | 曜<br>日 | 屋 食             |                           |                      |                        | 午後のおやつ(軽食)           |             |              |  |
|-------------|--------|-----------------|---------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|-------------|--------------|--|
|             |        | 主食              | 汁もの                       | 主・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<br>kcal |  |
| 2<br>16     | 月      | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(えのき・きやべつ)         | 豚の生姜焼き<br>＜ハンバーグ＞    | 小松菜と油揚げのお浸し<br>コロコロごぼう | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 570kcal      |  |
| 3<br>17     | 火      | 納豆ご飯            | すまし汁<br>(かぶ・わかめ)          | 魚のネギ味噌焼き             | ▲春菊とツナの<br>マヨネーズ和え     | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 404kcal      |  |
| 4<br>18     | 水      | 生姜ご飯            | みそ汁<br>(青菜・かぼちゃ)          | 肉豆腐                  | ☆さつま芋とおおさの<br>天ぷら      | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 639kcal      |  |
| 5<br>19     | 木      | 麦ごはん            | みそ汁<br>(大根・なめこ)           | ☆ヒレカツ<br>＜メンチかつ＞     | ひじきと小松菜のサラダ<br>かぼちゃ煮   | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 492kcal      |  |
| 6<br>20     | 金      | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(豆腐・にら)            | ☆ししゃもの天ぷら<br>＜魚の天ぷら＞ | 青菜とえのきののり和え<br>煮豆      | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 747kcal      |  |
| 7<br>21     | 土      | スパゲティ<br>ミートソース | ブロッコリーと<br>カリフラワーの<br>スープ | ▲じゃが芋サラダ             |                        | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 530kcal      |  |
| 23          | 月      | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(白菜・油揚げ)           | ★高野豆腐の卵とじ            | ▲里芋サラダ                 | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 616kcal      |  |
| 10<br>24    | 火      | 菜飯              | みそ汁<br>(麩・ネギ・おおさ)         | 魚の照り焼き               | 粉ふき芋<br>にらともやしのカレー炒め   | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 474kcal      |  |
| 11          | 水      | 食パン             | 鮭のクリーム<br>シチュー            | ウインナーソー<br>＜肉団子＞     | ▲かぼちゃサラダ               | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 660kcal      |  |
| 12<br>26    | 木      | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(ほうれん草・しめじ)        | 豚の竜田揚げ<br>＜揚げ団子＞     | ▲大根と貝柱のサラダ<br>ゆでブロッコリー | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 492kcal      |  |
| 13<br>27    | 金      | 七分つきご飯          | すまし汁<br>(豆腐・えのき・水菜)       | ▲魚のカラフル焼き            | 小松菜とじゃこの<br>生姜和え       | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 504kcal      |  |
| 14<br>28    | 土      | ハヤシライス          | スープ                       | ころころサラダ              |                        | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 689kcal      |  |
| 9           | 月      | ケチャップ<br>ライス    | ★かき卵スープ                   | ☆鶏のから揚げ              | ▲キャベツとりんごの<br>サラダ      | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 527kcal      |  |
| 25<br>☆     | 水      | バターパン           | コーンスープ                    | 鶏のチャップ<br>＜鶏団子トマト煮＞  | ▲ポテトサラダ<br>ゆでブロッコリー    | なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) | どんぐり(3~5才児) | 689kcal      |  |

## 旬の食材 緑黄色野菜

## ほうれん草

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇ります。牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸などが豊富なので造血作用があります。また、カロテンのもつ抗酸化作用によってがん予防に加え肌の老化を防ぐ美容効果もあります。独特のえぐみは油を使って調理したり、じゃこなどのカルシウムと合わせることで抑えられます。

## 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。特にカルシウム量は牛乳並みで、野菜の中では飛びぬけています。骨粗しょう症の予防にも効果があり、成長期の子どもの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もあります。

## 春菊

秋から冬にかけて鍋料理などで活躍する栄養価の高い緑黄色野菜です。牛乳以上のカルシウムや豊富なミネラル類は、貧血、骨粗しょう症の予防などに効果的。アクセントになる強い香りの成分には、自律神経に作用して食欲の増進や咳を鎮めるなどの働きがあります。

## 子どもたちも食べやす青菜のレシピ

【 青菜(ほうれん草・小松菜・春菊など)のごま和え 】

＜材料＞ 青菜1束 ☆[ 白すりごま 大さじ1・砂糖 大さじ1・しょうゆ 小さじ2 ]  
＜作り方＞青菜はゆでて水にさらし、絞って食べやすい大きさに切る。☆を混ぜ合わせて和え

## 【 青菜ののり和え 】

青菜をゆでて水にさらしよく絞る。お好みの量のしょうゆと1cm角に切ったのりを加えて和え

## 【 春菊のツナのマヨネーズ和え 】

＜材料＞ 春菊1束・人参1/5本・ツナ1/2缶  
☆[ しょうゆ 小さじ1・すりごま 大さじ1・砂糖 小さじ2・マヨネーズ 大さじ1 ]  
＜作り方＞春菊はゆでて水にさらし絞って食べやすい大きさに切る。人参は短冊切りにしやわらかくゆでる。☆をよく混ぜ合わせ、春菊・人参・ツナを合わせたところに加えて和える。

～旬の食材～  
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花  
ネギ・にら・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・みかん・りんご



## ＜今月の主な食事予定＞

20日(金) プーク劇場へ出かけます。かしのみさんはお弁当の用意をお願いします。  
25日(水) 誕生会・こりすキッチン … クリスマスケーキを作って、お祝いします。  
＜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。＞



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。  
日中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。



※ ＜ ＞は1才児移行食です。  
なつめ(1才児)は七分つきご飯・生姜ご飯  
麦ご飯の時は、白米を食べています。

## ＜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 合わせて代替食を用意します。  
★ 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・柿・みかん・いちご 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<br>(1～2才児)        | 一日の<br>必要量           | 保育園での<br>摂取量          | 家庭での<br>摂取量 |
|-------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|-------------|
| エネルギー(kcal) | 1330 kcal<br>(1020kcal) | 663kcal<br>(481kcal) | 667 kcal<br>(539kcal) |             |
| たんぱく質(g)    | 53g<br>(41g)            | 24g<br>(18g)         | 29g<br>(23g)          |             |
| 脂質(g)       | 37g<br>(29g)            | 21g<br>(15g)         | 16g<br>(14g)          |             |

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。