

くるみの部屋

1月


予定献立表

2020年  
1月4日  
りすのき保育園

		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～	
4	土	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 肉じゃが	くだもの キャベツのお浸し	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 肉じゃが	くだもの キャベツのお浸し	蒸しパン スープ 魚の煮物	くだもの 青菜のお浸し	蒸しパン スープ 魚の煮物	くだもの
6	月	軟飯 ハンバーグ	くだもの みそ汁(大根・あおさ) じゃが芋サラダ	軟飯 ハンバーグ	くだもの みそ汁(大根・あおさ) じゃが芋サラダ	マカロニきな粉 鮭と野菜の煮物	くだもの 人参スープ 白菜ごま和え	マカロニきな粉 人参スープ 鮭と野菜の煮物	くだもの
7	火	軟飯 豆腐入り松風焼き	くだもの すまし汁(人参・青菜) さつま芋煮	軟飯 豆腐入り松風焼き	くだもの すまし汁(人参・青菜) さつま芋煮	パンケーキ 魚のムニエル	くだもの 白菜スープ 青菜のソテー	パンケーキ 白菜スープ 魚のムニエル	くだもの
8	水	軟飯 魚のごま照り焼き	くだもの みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 白菜ののり和え	軟飯 魚のごま照り焼き	くだもの みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 白菜ののり和え	パン 野菜入りハンバーグ	くだもの じゃが芋チャウダー ゆでブロッコリー	パン じゃが芋チャウダー 野菜入りハンバーグ	くだもの
9	木	軟飯 鶏のメンチカツ	くだもの すまし汁(かぶ・わかめ) 白菜サラダ	軟飯 鶏のメンチカツ	くだもの すまし汁(かぶ・わかめ) 白菜サラダ	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	くだもの (玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ	くだもの
10	金	軟飯 魚の竜田揚げ	くだもの みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ほうれん草と人参のお浸し	軟飯 魚の竜田揚げ	くだもの みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ほうれん草と人参のお浸し	蒸しパン かぼちゃのそぼろあんかけ	くだもの スープ わかめのやわらか煮	蒸しパン かぼちゃのそぼろあんかけ	くだもの
11	土	みそ雑炊 かぼちゃそぼろ煮	くだもの (豆腐・わかめ) 青菜のナムル	みそ雑炊 かぼちゃそぼろ煮	くだもの (豆腐・わかめ) 青菜のナムル	けんちんうどん しらすじゃが	くだもの (大根・人参) 二色野菜ごま和え	けんちんうどん (大根・人参) しらすじゃが	くだもの
27	月	軟飯 肉じゃが	くだもの すまし汁(鮭・青菜) ブロッコリーとカリフラワーのごま和え	軟飯 肉じゃが	くだもの すまし汁(鮭・青菜) ブロッコリーとカリフラワーのごま和え	しらすうどん 魚のおろし煮	くだもの (大根・人参) さつま芋のミルク煮	しらすうどん (大根・人参) 魚のおろし煮	くだもの
14	火	軟飯 魚の照り焼き	くだもの みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草) 小松菜と鮭のお浸し	軟飯 魚の照り焼き	くだもの みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草) 小松菜と鮭のお浸し	お好み焼き 豆腐のそぼろあんかけ	くだもの わかめスープ かぼちゃ煮	お好み焼き わかめスープ 豆腐のそぼろあんかけ	くだもの
15	水	パン ミートローフ	くだもの 白菜のスープ カボチャサラダ	パン ミートローフ	くだもの 白菜のスープ カボチャサラダ	軟飯 魚のごまみそ焼き	くだもの すまし汁(豆腐・わかめ) 二色お浸し	軟飯 魚のごまみそ焼き	くだもの
16	木	軟飯 魚の西京焼き	くだもの みそ汁(里芋・大根) 小松菜のごま和え	軟飯 魚の西京焼き	くだもの みそ汁(里芋・大根) 小松菜のごま和え	蒸しパン 豆腐の野菜あんかけ	くだもの わかめスープ 大根と人参のきんぴら	蒸しパン わかめスープ 豆腐の野菜あんかけ	くだもの
29	木	軟飯 鶏の松風焼き	くだもの すまし汁(豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	軟飯 鶏の松風焼き	くだもの すまし汁(豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	みそ煮込みうどん 鮭ハンバーグ	くだもの (さつま芋・青菜) 青菜のごま和え	みそ煮込みうどん (さつま芋・青菜) 鮭ハンバーグ	くだもの
17	金	軟飯 がんも	くだもの みそ汁(里芋・大根) 青菜と人参ののり和え	軟飯 がんも	くだもの みそ汁(里芋・大根) 青菜と人参ののり和え	パン 魚のムニエル	くだもの コーンスープ 粉ふき芋	パン 魚のムニエル 人参ソース	くだもの
22	水	軟飯 魚のみそマヨネーズ焼き	くだもの みそ汁(なめこ・豆腐) 青菜ののり和え	軟飯 魚のみそマヨネーズ焼き	くだもの みそ汁(なめこ・豆腐) 青菜ののり和え	洋風雑炊 肉団子のトマト煮	くだもの (ブロッコリー・人参) グリーンマッシュ	洋風雑炊 (ブロッコリー・人参) 肉団子のトマト煮	くだもの

旬の食材  
大根・白菜・キャベツ  
ほうれん草・小松菜  
ブロッコリー・カリフラワー  
みかん・りんご

旬の食材 白菜  
中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCもたっぷり。余分な塩分を排出し、高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含まれています。クセがないので食べやすく、栄養補給にもうってつけの、体にやさしい野菜です。



☆ 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・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)	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
4/18	土	カレーライス	スープ	ころころサラダ	☆チーズ蒸しパン<魚の煮物> くだもの にぎやかスープ 牛乳	☆チーズ蒸しパン くだもの にぎやかスープ 牛乳	729kcal 515kcal
6/20	月	七分つきご飯	みそ汁 (あおさ・大根)	豚こま天	マカロニきな粉<鮭と野菜の煮物> くだもの スープ 牛乳	わかめうどん くだもの 牛乳	711kcal 500kcal
7/21	火	7日 七草ご飯 21日 七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参・麩)	☆豆腐入り松風焼き	☆ヨーグルトケーキ<魚のムニエル> くだもの 白菜スープ 牛乳	☆ヨーグルトケーキ くだもの 白菜スープ 牛乳	717kcal 528kcal
8	水	七分つきご飯	みそ汁 (にら・なめこ)	魚のごま焼き	バターパン<野菜入りハンバーグ> くだもの じゃが芋チャウダー 牛乳	バターパン くだもの じゃが芋チャウダー	713kcal 510kcal
9/23	木	麦ごはん	すまし汁 (かぶ・わかめ)	☆チキンカツ ネギ味噌ソース <鶏メンチかつ>	鮭雑炊<豆腐のあんかけ> くだもの するめ	おしるこ くだもの するめ	562kcal 434kcal
10/24	金	10日 七分つきご飯 24日 菜飯	みそ汁 (さつま芋・ネギ)	魚の竜田揚げ	豆腐ドーナツ<かぼちゃのそぼろあんかけ> くだもの ☆かき卵スープ(にら・えのき) 牛乳	豆腐ドーナツ ☆かき卵スープ 牛乳	743kcal 574kcal
11/25	土	豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	ナムル	麩のラスク<しらすじゃが> くだもの にぎやかスープ 牛乳	麩のラスク くだもの にぎやかスープ 牛乳	674kcal 492kcal
27	月	七分つきご飯	すまし汁 (麩・えのき・青菜)	肉じゃが	しらすうどん<魚のおろし煮> フルーツきんとん	フルーツきんとん スープ 牛乳	659kcal 462kcal
14/28	火	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・ネギ)	魚の照り焼き	☆七草お好み焼き <豆腐のそぼろあんかけ> わかめスープ 牛乳	☆七草お好み焼き くだもの わかめスープ	626kcal 441kcal
15/30	水木	☆バターロール	白菜とホタテのスープ	☆ミートローフ	小女子ご飯<魚のごまみそ焼き> くだもの すまし汁	小女子ご飯 くだもの すまし汁	658kcal 474kcal
16	木	1~2才 ご飯 3~5才 おもち (きな粉・のりおほか)	豚汁	1~2才魚の西京焼き	肉蒸しパン<豆腐の野菜あんかけ> くだもの ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	肉蒸しパン くだもの ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	645kcal 518kcal
29	水	黒豆と梅干のご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	鶏の治部煮 <鶏団子>	餃子パイ<鮭ハンバーグ> くだもの 3匹のくまのきやべつスープ 牛乳	餃子パイ くだもの 3匹のくまのきやべつスープ 牛乳	654kcal 487kcal
17/31	金	七分つきご飯	石狩汁	☆手作りがんも	マーマレードクッキー <魚のムニエル人参ソース> コーンスープ 牛乳	マーマレードクッキー くだもの コーンスープ 牛乳	743kcal 575kcal
22★	水	生姜ご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐・にら)	▲魚の変わり 西京焼き	誕生会ケーキ<肉団子トマト煮> くだもの スープ 牛乳	誕生会ケーキ くだもの スープ 牛乳	652kcal 458kcal

**行事食 七草がゆ 1月7日**

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。この七草にはそれぞれ薬草の効果があり、お正月で疲れた胃腸を休ませ、不足しがちな栄養を補う、理にかなった行事食です。

～ 春の七草 ～

せり … 独特の香り成分には健胃、解熱、解毒の作用がある。食欲増進効果も。

なずな … 別称はぺんぺん草。風邪予防や疲労回復。骨粗しょう症に有効。

ごぎょう … 別称は母子草。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら … 目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ … タンポポに似ていて食物繊維が豊富。

すずな … かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ … 大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

保育園でも7日のお昼ごはんに、七草ご飯を食べます。

**旬の食材**

**<にら>**

漢方薬としても知られ、冷え性の緩和や調整に効果的な野菜です。

強い香りのもと硫化アリルは、ビタミンB1の吸収率を高め、糖の分解を促進します。血行を良くして身体を温め胃腸の働きも助けるので、風邪予防や回復にも効果的です。

抗酸化作用によるガン抑制効果も期待できます。

根元の白い部分には、香りと味のもとになるアリシンが葉先の4倍含まれています。

うまみとシャキシャキ感のためにも切り捨てないで使いましょう。

**<ねぎ>**

古くから薬効成分のある野菜として知られ、殺菌効果のある薬味としてはもちろん魚や肉のおい消しにも使われてきました。白い部分にはビタミンCと、血行良くする香り成分の硫化アリルが多く、緑の部分にはカロテンやカルシウムが豊富。

～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・菜の花  
きやべつ・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

**<今月の主な食事予定>**

16日(木) もちつき … どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いいたします。

29日(水) みそ作り … しいのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

お箸指導(しいのみ)

りんごカフェ … お帰りに試食を用意しています。(17:00~18:45)

🍷 食事・おやつ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を用意があります。

※ < >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・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 (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)	1330 kcal (1020kcal)	671kcal (485kcal)	659 kcal (535kcal)	
たんぱく質(g)	53g (41g)	24g (17g)	29g (24g)	
脂質(g)	37g (29g)	22g (16g)	15g (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。