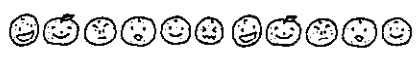


くるみの部屋	1 15 29	土	12ヶ月頃～			18ヶ月頃～			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
			わかめ雑炊	(人参・白菜)	くだもの	わかめ雑炊	(人参・白菜)	くだもの	ホットケーキ	きゃべつスープ	くだもの	ホットケーキ	きゃべつスープ	くだもの
	マーボ豆腐	ポテトサラダ		マーボ豆腐	ポテトサラダ		鮭と野菜の煮物	かぼちゃ煮		鮭と野菜の煮物				
	3 17	月	軟飯	すまし汁 (麩・えのき)	くだもの	軟飯	すまし汁 (麩・えのき)	くだもの	パン	じゃが芋スープ	くだもの	パン	じゃが芋スープ	くだもの
	魚のごま焼き	ココロサラダ		魚のごま焼き	ココロサラダ		ハンバーグ	青菜のお浸し		ハンバーグ				
	4 18	火	納豆ご飯	みそ汁 (わかめ・里芋)	くだもの	納豆ご飯	みそ汁 (わかめ・里芋)	くだもの	蒸しパン	大根・人参のスープ	くだもの	蒸しパン	大根・人参のスープ	くだもの
	揚げ鶏団子	ブロッコリーとカリフラワーのお浸し		揚げ鶏団子	ブロッコリーとカリフラワーのお浸し		鮭ハンバーグ	白菜のり和え		鮭ハンバーグ				
	5 19	水	パン	人参スープ	くだもの	パン	人参スープ	くだもの	おにぎり	みそ汁 (玉ねぎ・青菜)	くだもの	おにぎり	みそ汁 (玉ねぎ・青菜)	くだもの
	魚のパン粉焼き	白菜サラダ		魚のパン粉焼き	白菜サラダ		高野豆腐と野菜の そぼろあんかけ	じゃが芋の煮物		高野豆腐と野菜の そぼろあんかけ				
	6 20	木	軟飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	マカロニきな粉	ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	マカロニきな粉	ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの
和風ハンバーグ	かぼちゃ煮		和風ハンバーグ	かぼちゃ煮		魚の野菜あんかけ	キャベツのごま和え		魚の野菜あんかけ					
7 21	金	軟飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	軟飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	パンケーキ	白菜スープ	くだもの	パンケーキ	白菜スープ	くだもの	
香味ハンバーグ	青菜のごま和え		香味ハンバーグ	青菜のごま和え		魚の照り焼き	二色野菜のお浸し		魚の照り焼き					
8 22	土	煮込みうどん	(大根・青菜)	くだもの	煮込みうどん	(大根・青菜)	くだもの	蒸しパン	人参スープ	くだもの	蒸しパン	人参スープ	くだもの	
鮭とブロッコリーの煮物	ココロサラダ		鮭とブロッコリーの煮物	ココロサラダ		しらすじゃが	わかめと麩の ・やわらか煮		しらすじゃが					
10	月	軟飯	みそ汁 (えのき・キャベツ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (えのき・キャベツ)	くだもの	パン	ほうれん草のスープ	くだもの	パン	ほうれん草のスープ	くだもの	
里芋のそぼろ煮	青菜と人参のごま和え		里芋のそぼろ煮	青菜と人参のごま和え		魚のムニエル 人参ソース	ゆでブロッコリー		魚のムニエル 人参ソース					
25	火	軟飯	みそ汁 (麩・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (麩・青菜)	くだもの	肉みそうどん	(青菜・人参)	くだもの	肉みそうどん	(青菜・人参)	くだもの	
魚のネギ味噌焼き	小松菜のり和え		魚のネギ味噌焼き	小松菜のり和え		豆腐のあんかけ	さつまいも煮		豆腐のあんかけ					
12	水	軟飯	みそ汁 (大根・なめこ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (大根・なめこ)	くだもの	パン	コーンスープ	くだもの	パン	コーンスープ	くだもの	
魚の照り焼き	白菜のり和え		魚の照り焼き	白菜のり和え		肉団子のトマト煮	キャベツのごま和え		肉団子のトマト煮					
13 27	木	軟飯	みそ汁 (さつまいも・あおさ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (さつまいも・あおさ)	くだもの	わかめうどん	(人参・玉ねぎ)	くだもの	わかめうどん	(人参・玉ねぎ)	くだもの	
肉豆腐	青菜のお浸し		肉豆腐	青菜のお浸し		魚と大根の煮物	かぼちゃ煮		魚と大根の煮物					
14 28	金	軟飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	くだもの	洋風雑炊	(玉ねぎ・トマト)	くだもの	洋風雑炊	(玉ねぎ・トマト)	くだもの	
魚の揚げ煮	ブロッコリーごま和え		魚の揚げ煮	ブロッコリーごま和え		ミートローフ	じゃが芋サラダ		ミートローフ					
26	水	パン	スープ	くだもの	パン	スープ	くだもの	夕焼け雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの	夕焼け雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの	
グラタン	粉ふき芋		グラタン	粉ふき芋		魚のムニエル グリーンソース	ほうれん草と麩の お浸し		魚のムニエル グリーンソース					

旬の食材
大根・白菜
ほうれん草・小松菜
ブロッコリー・カリフラワー
イチゴ・かんきつ類

旬の食材 柑橘類
四季を通して身近になった柑橘類ですが、その栄養価の高さは果物の中でもトップクラス。皮の白い部分に含まれるビタミンPは、毛細血管を強くし、動脈硬化予防になります。皮膚や粘膜を強くするカロテンやガン予防に有効な苦み成分のリモネン、抗酸化作用のあるビタミンC、E、フラボノイドも含まれています。
保育園で食べる柑橘類
温州みかん :日本人になじみがあり、一般的に思い浮かべる「みかん」が温州みかんです。産地や栽培方法によってブランド名がついています。
ぼんかん :果汁は少なめだが、香りがよく甘味が強い。皮はむきやすく、薄皮ごと食べられるのも特徴
デコポン :頭の部分が盛り上がっているのが特徴。皮が柔らかくてむきやすく甘味が強い。
清見オレンジ :みかんとオレンジを掛け合わせたタンゴール類。オレンジの香りとみかんの甘みをあわせもって薄皮ごと食べられる。



2020年 2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)	カロリー kcal
1 15 29	土	ドライカレー	わかめスープ	▲ポテトサラダ	☆ホットケーキと野菜の煮物	☆ホットケーキ	586kcal
3 17	月	菜飯	すまし汁 (水菜・麩・えのき)	いわしのごま焼き 大豆サラダ	ころころドーナツハンバーグ	3日 鬼の金棒ドーナツ 17日 ドーナツ	663kcal
4 18	火	小松菜入り納豆ご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	鶏の竜田揚げ <揚げ団子>	☆フレンチトースト<鮭ハンバーグ>	☆フレンチトースト	680kcal
5 19	水	練りこみパン	★かき卵スープ	魚のパン粉焼き ▲白菜サラダ 青のりポテトビーンズ	ゆかりご飯 <高野豆腐と野菜のそぼろあんかけ>	5日 おんぶうどん	657kcal
6 20	木	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	☆和風ハンバーグ 水菜と油揚げの煮びたし かぼちゃ煮	マカロニナポリタン<魚の野菜あんかけ>	マカロニナポリタン	608kcal
7 21	金	七分つきご飯	八杯汁	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	☆おからケーキ<魚の照り焼き>	☆おからケーキ	720kcal
8 22	土	カレーうどん		ころころサラダ	☆チーズ入り茶まんじゅう <しらすじゃが>	☆チーズ入り茶まんじゅう	617kcal
10	月	小女子ご飯	みそ汁 (えのき・キャベツ)	鶏のバーベキューソース	ポンドケーキ <魚のムニエル人参ソース>	ポンドケーキ	627kcal
25	火	黒米ご飯	みそ汁 (あおさ・人参・麩)	魚のネギ味噌焼き	肉みそうどん<豆腐のあんかけ>	肉みそうどん	608kcal
12	水	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	魚の照り焼き	きな粉トースト<肉団子トマト煮>	きな粉揚げパン	705kcal
13 27	木	七分つきご飯	みそ汁 (さつまいも・にら)	肉豆腐	揚げもち <魚と野菜煮>	13日 イチゴ大福・揚げもち 27日 揚げもち<だもの>	666kcal
14 28	金	生姜ご飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	魚の揚げ煮 ▲大根とホタテの貝柱の サラダ	マーブルクッキー<ミートローフ>	マーブルクッキー	673kcal
26 ★	水	食パン	3色スープ	マカロニエビグラタン	☆誕生会ケーキ <魚のムニエルグリーンソース>	☆誕生会ケーキ	681kcal

旬の食材 柑橘類

四季を通して身近になった柑橘類ですが、その栄養価の高さは果物の中でもトップクラス。皮の白い部分に含まれるビタミンPは、毛細血管を強くし、動脈硬化予防になります。

皮膚や粘膜を強くするカロテンやガン予防に有効な苦み成分のリモネン、抗酸化作用のあるビタミンC、E、フラボノイドも含んでいます。

保育園では、いろいろな種類の柑橘類があることを知ってもらえるようどんぐりの部屋でかんきつ比べをします。

保育園で食べている柑橘類

温州みかん：日本人になじみがあり、一般的に思い浮かべる「みかん」が温州みかんです。産地や栽培方法によってブランド名がついています。

ぼんかん：果汁は少なめだが、香りがよく甘味が強い。皮はむきやすく、薄皮ごと食べられるのも特徴。

デコポン：頭の部分が盛り上がっているのが特徴。皮が柔らかくてむきやすく甘味が強い。

清見オレンジ：みかんとオレンジを掛け合わせたタンゴール類。オレンジの香りとみかんの甘みをあわせもって薄皮ごと食べられる。

いよかん：果汁が多く甘味も強い。紅色に近い皮色も特徴。

河内晩柑：別名美生柑、宇和ゴールド、ジュシーフルーツ。果肉はやわらかで果汁はたっぷり。さわやかな甘み。

ネーブル：ネーブルは英語で「へそ」の意味。尻部分に突起があるのが特徴。

はっさく：果皮は厚く、果肉も固めだが、風味は良い。熟すのは年明け。

きんかん：甘みと酸味、ほのかな苦みを持ち合わせている。皮ごと食べられるのが特徴。

～旬の食材～
 たら・ぶり・わかさぎ
 春菊・菜の花・ほうれん草・小松菜・白菜
 大根・ブロッコリー・カリフラワー
 水菜・三つ葉・せり・ネギ・にら
 イチゴ・かんきつ類

＜今月の主な食事予定＞

3日(月) 節分…いわしのごま焼き・大豆サラダ・鬼の金棒ドーナツを食べます。
 5日(水) こりすキッチン … おんぶうどん作りをします。
 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。

13日(木)～15日(土) こりす展
 26日(水) 誕生会 … シフォンケーキでお祝いします。

※ < > 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
 黒米ご飯・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 🍌
 りんご・いちご・かんきつ類 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	651kcal	679 kcal	(1020kcal) (487kcal) (536kcal)
たんぱく質(g)	53g	26g	27g	(41g) (19g) (22g)
脂質(g)	37g	23g	14g	(29g) (17g) (12g)

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。

🍴 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。