

くるみの部屋

4月

予定献立表

2020年4月1日  
りすのき保育園

		午後食 2:00より							
		7・8カ月		9ヶ月～11ヶ月頃		7・8カ月		9ヶ月～11ヶ月頃	
15	水	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (麩・あおさ) 新じゃが 粉ふき芋	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (麩・あおさ) 新じゃが 粉ふき芋	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	トマトスープ 青菜のソテー	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ 青菜のソテー
16 30	木	おかゆ 魚の塩焼き すり流し	みそ汁 (大根・人参) きやべつのお浸し	硬がゆ 魚の塩焼きあんかけ	みそ汁 (大根・人参) きやべつのお浸し	わかめ雑炊 肉団子 すり流し	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩の お浸し	わかめ雑炊 肉団子	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩の お浸し
17	金	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜ののり和え	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜ののり和え	くたくたうどん 魚と野菜煮 すり流し	(大根・人参) じゅやが芋 味噌煮	けんちんうどん 魚と野菜煮	(大根・人参) じゅやが芋 味噌煮
18	土	くたくたうどん かぼちゃのそぼろ煮 すり流し	(きやべつ・人参) 青菜と麩のお浸し	みそ煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮	(きやべつ・人参) 青菜と麩のお浸し	おかゆ 魚のおろし煮 すり流し	すまし汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の きんぴら	硬がゆ 魚のおろし煮	すまし汁 (豆腐・わかめ) じゃが芋の きんぴら
20	月	おかゆ 鶏の松風焼き すり流し	すまし汁 (麩・人参) 大根の煮物	硬がゆ 鶏の松風焼き	すまし汁 (麩・人参) 大根の煮物	みそ雑炊 鮭と野菜の煮物 すり流し	(さつま芋・いんげん) 青菜のお浸し	みそ雑炊 鮭と野菜の煮物	(さつま芋・いんげん) 青菜のお浸し
21	火	おかゆ 煮魚 すり流し	みそ汁 (豆腐・あおさ) キャベツと人参の おかか和え	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (豆腐・あおさ) キャベツと人参の おかか和え	くたくたうどん 肉団子おろし煮の すり流し	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	しらすうどん 肉団子のおろし煮	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮
8	水	パンがゆ (野菜スープ) ハンバーグ すり流し	玉ねぎ・じゃが芋の スープ キャベツサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン ハンバーグ	玉ねぎ・じゃが芋の スープ キャベツサラダ	おかゆ 魚の野菜あんかけ すりながし	みそ汁 わかめと麩の やわらか煮	硬がゆ 魚の野菜あんかけ	みそ汁 わかめと麩の やわらか煮
23	木	おかゆ 魚の照り焼き すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 二色お浸し	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) 二色お浸し	パンがゆ (野菜スープ) ミートローフ すり流し	スープ 粉ふき芋	パンがゆ(牛乳) 又はパン ミートローフ	スープ 粉ふき芋
24	金	おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ) かぶのうま煮	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ) かぶのうま煮	くたくたうどん 豆腐のしらす あんかけ	(人参・大根) じゃが芋の きんぴら	わかめうどん 豆腐のしらす あんかけ	(人参・大根) じゃが芋の きんぴら
25	土	洋風雑炊 青菜のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃ煮	洋風雑炊 青菜のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃ煮	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	スープ キャベツサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル グリーンソース	スープ キャベツサラダ
27	月	おかゆ 野菜入り ハンバーグすり流し	すまし汁 (かぶ・わかめ) 人参の煮物	硬がゆ 野菜入り ハンバーグ	すまし汁 (かぶ・わかめ) 人参の煮物	夕焼け雑炊 しらすじゃが すり流し	(玉ねぎ・人参) 青菜ののり和え	夕焼け雑炊 しらすじゃが	(玉ねぎ・人参) 青菜ののり和え
28	火	おかゆ 魚の照り焼き すり流し	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) じゃが芋のうま煮	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) じゃが芋のうま煮	くたくたうどん マーボ豆腐 すり流し	(玉ねぎ・人参) 大根・インゲンの うま煮	中華うどん マーボ豆腐	(玉ねぎ・人参) 大根・インゲンの うま煮
22	水	おかゆ ハンバーグ すり流し	わかめスープ キャベツサラダ	硬がゆ ハンバーグ	わかめスープ キャベツサラダ	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル かぼちゃソース すり流し	二色スープ ポテトサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のムニエル かぼちゃソース	二色スープ ポテトサラダ

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)			カロリー-kcal
		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)		
15	水	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・麩・あおさ)	鶏のカレー焼き ＜カレー風味鶏 ハンバーグ＞	▲新じゃが芋の サラダ	くだもの	ジャムサンドイッチ ＜魚のムニエル人参ソース＞ トマトスープ	●牛乳 くだもの	594kcal 434kcal
16 30	木	黒米ご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	2日☆ししゃもの天ぷら 16日ししゃものごま焼き 30日☆ししゃもの唐揚げ ＜カレイ＞	キャベツとじゃこの サラダ	くだもの	1才 パンケーキ 2才☆りんごクッキー ＜肉団子＞ 青菜としめじのスープ	●牛乳 くだもの	648kcal 512kcal
17	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・絹さや)	☆手作りがんも	青菜と人参の のり和え	くだもの	1才 けんちんうどん＜魚と野菜煮＞ 2才 みそポテト・けんちん汁	●牛乳 くだもの	606kcal 455kcal
18	土	ミーソース スパゲティ	わかめスープ	▲カボチャ サラダ		くだもの	おにぎり＜魚のおろし煮＞ みそ汁	●牛乳 くだもの	589kcal 415kcal
20	月	ゆかり ご飯	すまし汁 (麩・えのき・人参)	鶏のネギ味噌焼き ＜鶏の松風焼き＞	▲大豆のコロコロサラダ	くだもの	1才みそ雑炊＜鮭と野菜の煮物＞ 2才☆おからケーキ・きゃべつスープ	●牛乳 くだもの	642kcal 484kcal
21	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・ねぎ・あおさ)	☆かき揚げ	キャベツときゅうりの 梅おほか和え	くだもの	1才☆肉団子入り豆乳うどん ＜きつね煮＞ 2才●麩のラスク ☆肉団子入り豆乳スープ	●牛乳 くだもの	603kcal 448kcal
8	水	☆●バター ロール	★かき卵スープ (玉ねぎ・にら)	ウインナーソー ＜肉団子＞	キャベツとミカンのフレンチサラダ ベイクドポテト	くだもの	鮭おにぎり＜魚の野菜あんかけ＞ みそ汁	●牛乳 くだもの	631kcal 469kcal
23	木	麦ごはん	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ)	魚の竜田揚げ	あちやら漬け	くだもの	1才☆●チーズ蒸しパン・スープ ＜ミートローフ＞ 2才☆ウインナーとチーズの蒸しパン スープ	●牛乳 くだもの	619kcal 490kcal
24	金	七分つきご飯	みそ汁 (きゃべつ・えのき)	肉じゃが カレー風味	▲かぶと絹さやの 梅マヨネーズ和え	くだもの	1才わかめうどん ＜豆腐のしらすあんかけ＞ 2才 かぼちゃドーナツ・すまし汁	●牛乳 くだもの	677kcal 516kcal
25	土	カレーライス	三色スープ	サラダ		くだもの	☆豆乳パンケーキ ＜魚のムニエルグリーンソース＞ にぎやかスープ	●牛乳 くだもの	677kcal 484kcal
27	月	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	☆豚ばら ＜ハンバーグ＞	人参サラダ	くだもの	1才 夕焼け雑炊＜しらすじゃが＞ 2才 ●りんごスコーン・きのこのスープ	●牛乳 くだもの	642kcal 473kcal
28	火	納豆ご飯	みそ汁 (わかめ・しめじ)	魚の塩焼き ＜カレイの塩焼き＞	じゃが芋の揚げ煮 スナップエンドウ	くだもの	☆お好み焼き＜マーボ豆腐＞ 中華スープ	●牛乳 くだもの	579kcal 423kcal
22 ☆	水	グリーンピース ご飯	若竹汁 (わかめ・たけのこ)	☆ハンバーグ トマト煮	▲キャベツとりんご のサラダ	くだもの	☆●誕生会ケーキ ＜魚のムニエルかぼちゃソース＞ 3色スープ	●牛乳 くだもの	646kcal 459kcal

✿✿✿✿✿✿✿

## 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～  
鱈・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＞  
9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。)

22日(水) 誕生会 …うそっこ目玉焼きでお祝いをします。

なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯・麦ごはん  
の時は白米ご飯を食べています。

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。

🍴 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  
● 牛乳・乳製品

＜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)	626kcal (467kcal)	674kcal (513kcal)
たんぱく質(g)		51g (38g)	23g (18g)	28g (20g)
脂質(g)		36g (27g)	19g (15g)	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。