

くるみの部屋 12月 予定献立表		午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より					
		12ヶ月頃～			18ヶ月頃～			12ヶ月頃～			18ヶ月頃～		
		日	曜日	メニュー	日	曜日	メニュー	日	曜日	メニュー	日	曜日	メニュー
1	15	火	軟飯 魚の磯部揚げ すまし汁(豆腐・わかめ) 煮豆	くだもの	軟飯 魚の磯部揚げ すまし汁(豆腐・わかめ) 煮豆	くだもの	トマトリゾット 大根の そばろあんかけ (玉ねぎ・ブロッコリー)	くだもの	トマトリゾット 大根の そばろあんかけ (玉ねぎ・ブロッコリー)	くだもの	旬の食材		
2	16	水	軟飯 ハンバーグ みそ汁(大根・あおさ) コロコロサラダ	くだもの	軟飯 ハンバーグ みそ汁(大根・あおさ) コロコロサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	くだもの	大根・かぶ・人参・白菜 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		
3	17	木	軟飯 揚げ団子 みそ汁(白菜・なめこ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	軟飯 揚げ団子 みそ汁(白菜・なめこ) 青菜と人参の のり和え	くだもの	煮込みうどん 魚の西京焼き	くだもの	煮込みうどん 魚の西京焼き (きやべつ・人参)	くだもの			
4	18	金	軟飯 魚の照り焼き みそ汁(かぼちゃ・青菜) きやべつのはり	くだもの	軟飯 魚の照り焼き みそ汁(かぼちゃ・青菜) きやべつのはり	くだもの	蒸しパン 豆腐のあんかけ	くだもの	蒸しパン 豆腐のあんかけ わかめスープ 二色野菜のお浸し	くだもの			
5	19	土	洋風雑炊 かぼちゃのそばろ煮 (玉ねぎ・ブロッコリー) ナムル	くだもの	洋風雑炊 かぼちゃのそばろ煮 (玉ねぎ・ブロッコリー) ナムル	くだもの	マカロニきな粉 鮭と野菜の煮物	くだもの	マカロニきな粉 鮭と野菜の煮物 スープ グリーンマッシュ	くだもの			
7	21	月	軟飯 揚げハンバーグ すまし汁(かぶ・わかめ) かぼちゃサラダ	くだもの	軟飯 揚げハンバーグ すまし汁(かぶ・わかめ) かぼちゃサラダ	くだもの	パンケーキ 魚の野菜あんかけ	くだもの	パンケーキ 魚の野菜あんかけ スープ さつま芋煮	くだもの			
8	22	火	納豆ご飯 魚の塩焼き みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 青菜人参の ごま和え	くだもの	納豆ご飯 魚の塩焼き みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 青菜人参の ごま和え	くだもの	夕焼け雑炊 かぼちゃのそばろ あんかけ	くだもの	夕焼け雑炊 かぼちゃのそばろ あんかけ (玉ねぎ・人参) キャベツサラダ	くだもの			
9	23	水	パン 鮭グラタン スープ ゆでブロッコリー	くだもの	パン 鮭グラタン スープ ゆでブロッコリー	くだもの	おにぎり 肉じゃが	くだもの	おにぎり 肉じゃが 豚汁 青菜のお浸し	くだもの			
10	24	木	軟飯 みそハンバーグ みそ汁(大根・なめこ) かぼちゃの天ぷら	くだもの	軟飯 みそハンバーグ みそ汁(大根・なめこ) かぼちゃの天ぷら	くだもの	鮭雑炊 しらすじゃが	くだもの	鮭雑炊 しらすじゃが (玉ねぎ・青菜) 青菜と麩のお浸し	くだもの			
11	25	金	軟飯 魚のケチャップソース みそ汁(しめじ・青菜) 温野菜サラダ	くだもの	軟飯 魚のケチャップソース みそ汁(しめじ・青菜) 温野菜サラダ	くだもの	パン 野菜入りハンバーグ	くだもの	パン 野菜入りハンバーグ スープ さつま芋ミルク煮	くだもの			
12	26	土	みそ雑炊 豆腐のそばろ あんかけ (さつま芋・青菜) じゃが芋サラダ	くだもの	みそ雑炊 豆腐のそばろ あんかけ (さつま芋・青菜) じゃが芋サラダ	くだもの	蒸しパン 魚と野菜煮	くだもの	蒸しパン 魚と野菜煮 スープ 青菜ののり	くだもの			
14	28	月	軟飯 肉じゃが みそ汁(えのき・あおさ) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが みそ汁(えのき・あおさ) 小松菜と麩のお浸し	くだもの	けんちん雑炊 魚のおろし煮	くだもの	けんちん雑炊 魚のおろし煮 (大根・人参) きやべつとりんごの サラダ	くだもの			
23	30	水	パン 鶏のカレー風味 ハンバーグ じゃが芋チャウダー 白菜とりんごのサラダ	くだもの	パン 鶏のカレー風味 ハンバーグ じゃが芋チャウダー 白菜とりんごのサラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル グリーンソース ブロッコリーとカリフラ ワーのスープ かぼちゃのミルク煮	くだもの			

旬の食材  
大根・かぶ・人参・白菜  
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

**風邪に負けない食事**

だんだん寒くなり、空気が乾燥してきて、これからの時期は風邪が心配ですね。風邪予防のポイントは免疫力を下げない事。免疫力は睡眠不足などの不規則な生活、心身のストレス、偏った食生活などによって低下してしまいます。バランスの良い食事と十分な睡眠、疲れやストレスをためない事が大切です。バランスのよい食事は健康と風邪予防の基本ですが、日ごろから口にする身近な食べ物にも風邪予防に効果的なものがあります。

・たんぱく質:肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など ☺ ☻  
たんぱく質は筋肉や臓器などを構成するだけでなく、免疫細胞である白血球を構成する主成分でもあります。また、筋肉を増やし身体全体の代謝を上げることも免疫力を高めるためには効果的です。

・発酵食品:ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・漬物など ☺  
食物繊維:海藻類・きのこ類・野菜・くだものなど ☺

腸には全身の免疫細胞の70%が存在すると言われているので、腸内環境を整えることで免疫力が高まります。

・抗酸化作用があるもの  
ビタミンA:レバー・うなぎ・緑黄色野菜など  
ビタミンC:野菜・果物・芋類など  
ビタミンE:ナッツ類・かぼちゃなど

ビタミン類は活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、粘膜炎を丈夫にしたり、白血球(免疫細胞)の数を増やし活性化させ、免疫力を高めてウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。また、ビタミンCはしっかりと摂ると風邪にかかりにくく、かかっても早く治ると言われています。

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。







2020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 に ち	曜 日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	風邪に負けない食事
		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)			
1 15	火	生姜ごはん	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の磯部揚げ ナムル 金時豆煮	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	●トマトチーズリゾット くだもの ＜大根のそぼろあんかけ＞	●トマトチーズリゾット くだもの ●牛乳	635kcal 455kcal	<p>だんだん寒くなり、空気も乾燥してきて、これからの時期は風邪が心配ですね。</p> <p>風邪予防のポイントは免疫力を下げない事。免疫力は睡眠不足などの不規則な生活、心身のストレス、偏った食生活などによって低下してしまいます。</p> <p>バランスの良い食事と十分な睡眠、疲れやストレスをためない事が大切です。</p> <p>バランスのよい食事は健康と風邪予防の基本ですが、日ごろから口にする身近な食べ物にも風邪予防に効果的なものがあります。</p> <p>・たんぱく質:肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など 🍗 🍳</p> <p>たんぱく質は筋肉や臓器などを構成するだけではなく、免疫細胞である白血球を構成する主成分でもあります。また、筋肉を増やし身体全体の代謝を上げることも免疫力を高めるためには効果的です。</p> <p>・体を温めるもの:生姜・にんにく・ネギ・唐辛子など 🔥</p> <p>体を温め血流をよくすると、免疫細胞の働きが活発になります。</p> <p>・発酵食品:ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・漬物など 🍶</p> <p>食物繊維:海藻類・きのこ類・野菜・くだものなど 🍄</p> <p>腸には全身の免疫細胞の70%が存在すると言われので、腸内環境を整えることで免疫力が高まります。</p> <p>・抗酸化作用があるもの ビタミンA:レバー・うなぎ・緑黄色野菜など</p> <p>ビタミンC:野菜・果物・芋類など</p> <p>ビタミンE:ナッツ類・かぼちゃなど</p> <p>ビタミン類は活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、粘膜を丈夫にしたり、白血球(免疫細胞)の数を増やし活性化させ、免疫力を高めてウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。また、ビタミンCはしっかり摂ると風邪にかかりにくく、かかっても早く治ると言われています。</p> <p>～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</p> 
2 16	水	七分つきご飯	みそ汁 (大根・あおさ)	☆れんこん ハンバーグ ココロサラダ 西京みそドレッシング	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	ジャムサンドイッチ くだもの ＜魚のムニエル人参ソース＞ ●コーンスープ	ジャムサンドイッチ くだもの ●コーンスープ ●牛乳	639kcal 462kcal	
3 17	木	玄米ご飯	みそ汁 (なめこ・白菜)	豚の竜田揚げ 青菜と人参ののり和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	ちゃんぽんうどん くだもの ＜魚の西京焼き＞	ちゃんぽんうどん くだもの ●牛乳	687kcal 519kcal	
4 18	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	魚のカレー照り焼き 小松菜の パリパリサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	☆肉蒸しパン＜豆腐のあんかけ＞ くだもの わかめスープ	☆肉蒸しパン くだもの わかめスープ ●牛乳	610kcal 463kcal	
5 19	土	ドライカレー	ブロッコリー スープ	ナムル	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	マカロニきな粉＜鮭と野菜の煮物＞ くだもの スープ	マカロニきな粉 くだもの スープ	652kcal 468kcal	
7 21	月	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	☆鶏のみそから揚げ ▲カボチャサラダ ゆでブロッコリー	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	●☆栗のパウンドケーキ くだもの ＜魚の野菜あんかけ＞ 3色スープ	●☆栗のパウンドケーキ くだもの 3色スープ ●牛乳	690kcal 487kcal	
8 22	火	納豆ご飯	みそ汁 (切り干し大根 玉ねぎ・わかめ)	魚の塩こうじ焼き ▲春菊と人参の ツナマヨ和え ココロごぼう	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	焼き芋 くだもの ＜かぼちゃのそぼろあんかけ＞ 根菜スープ	焼き芋 くだもの 根菜スープ ●牛乳	612kcal 455kcal	
9	水	●バターパン	スープ	●鮭グラタン ゆでブロッコリー	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	焼きおにぎり＜肉じゃが＞ くだもの 豚汁	焼きおにぎり くだもの 豚汁 ●牛乳	456kcal 457kcal	
10 24	木	黒米ご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	豚のみそ焼き 水菜と油揚げの煮びたし ☆かぼちゃの天ぷら	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	鮭雑炊 くだもの ＜しらすじゃが＞	ビビンバごはん くだもの スープ	458kcal 459kcal	
11 25	金	七分つきご飯	みそ汁 (にら・しめじ)	魚の ケチャップソース ▲温野菜の ごまマヨネーズ和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	●スノーボールクッキー くだもの ＜野菜入りハンバーグ＞ スープ	●スノーボールクッキー くだもの スープ ●牛乳	460kcal 461kcal	
12 26	土	ハヤシライス	スープ	きゃべつとミカンの フレンチサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	蒸しパン＜魚と野菜煮＞ くだもの にぎやかスープ	蒸しパン くだもの にぎやかスープ	462kcal 463kcal	
14 28	月	七分つきご飯	みそ汁 (水菜・えのき・ 麩)	肉じゃが カレー風味 小松菜のじゃこ和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	おでん雑炊 くだもの ＜魚のおろし煮＞	おでん くだもの ●牛乳	464kcal 465kcal	
23 ★	水	☆●バター ロール	●じゃが芋 チャウダー	●タンドリーチキン ▲白菜とりんごの サラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	☆●クリスマスケーキ ジュース ＜魚のムニエルグリーンソース＞ ブロッコリーとカリフラワーのスープ ●牛乳	☆●クリスマスケーキ ジュース ●牛乳	466kcal 467kcal	

<今月の主な食事予定> 

23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。

 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。  
 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。





※ < >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
- 牛乳・乳製品

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 (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)		1350 kcal (990kcal)	640kcal (468kcal)	708 kcal (542kcal)
たんぱく質(g)		54g (40g)	23g (17g)	31g (23g)
脂質(g)		37g (28g)	19g (14g)	18g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも  
 朝食、夕食をしっかり食べてください。