

くるみの部屋	1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～		
			メニュー	汁・ソース	具材	メニュー	汁・ソース	具材	メニュー	汁・ソース	具材	メニュー	汁・ソース	具材
4	月	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの ココロコサダ	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・麩)	くだもの ココロコサダ	蒸しパン 魚の大根 おろし煮	スープ 青菜と人参の ごま和え	くだもの	蒸しパン 煮魚	スープ	くだもの	
5	火	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・あおさ)	くだもの ブロッコリーの サラダ	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (大根・あおさ)	くだもの ブロッコリーの サラダ	トマト雑炊 肉団子のおろし煮	(きゃべつ・しめじ)	くだもの 粉ふき芋	トマト雑炊 肉団子のおろし煮	(きゃべつ・しめじ)	くだもの	
6	水	軟飯 揚げ肉棒	みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ)	くだもの 青菜のごま和え	軟飯 揚げ肉棒	みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ)	くだもの 青菜のごま和え	パン 鮭ハンバーグ	じゃが芋チャウダー きゃべつのおかか和え	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	じゃが芋チャウダー	くだもの	
7	木	青菜ごはん 豆腐入り松風焼き	すまし汁 (えのき・人参)	くだもの さつま芋甘煮	青菜ごはん 豆腐入り松風焼き	すまし汁 (えのき・人参)	くだもの さつま芋甘煮	マカロニきな粉 魚のムニエル 人参ソース	白菜スープ ゆでブロッコリー	くだもの	マカロニきな粉 白菜スープ 魚のムニエル 人参ソース	白菜スープ	くだもの	
8	金	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (大根・人参)	くだもの あおなとときりほしだいこん のお浸し	軟飯 魚のごま味噌焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ)	くだもの あおなとときりほしだいこん のお浸し	パン 野菜入り ハンバーグ	コーンスープ じゃが芋サラダ	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	コーンスープ	くだもの	
22	金	軟飯 魚のごま味噌焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ)	くだもの 二色お浸し	軟飯 魚のごま味噌焼き	すまし汁 (かぶ・わかめ)	くだもの 二色お浸し	蒸しパン ハンバーグ	けんちん汁 かぼちゃ煮	くだもの	蒸しパン ハンバーグ	けんちん汁	くだもの	
9	土	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮	(青菜・かぼちゃ)	くだもの きゃべつとりんごの サラダ	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮	(青菜・かぼちゃ)	くだもの きゃべつとりんごの サラダ	軟飯 煮魚	(みそ汁 豆腐・わかめ)	くだもの 白菜ののり和え	軟飯 煮魚	(みそ汁 豆腐・わかめ)	くだもの	
25	月	軟飯 鶏のメンチカツ	すまし汁 (麩・青菜)	くだもの 白菜とりんごのサラダ	軟飯 鶏のメンチカツ	すまし汁 (麩・青菜)	くだもの 白菜とりんごのサラダ	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	(青菜・玉ねぎ)	くだもの さつま芋煮	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	(青菜・玉ねぎ)	くだもの	
12	火	軟飯 手作りがんも	みそ汁 (大根・人参・鮭)	くだもの 青菜のおかか和え	軟飯 手作りがんも	みそ汁 (大根・人参・鮭)	くだもの 青菜のおかか和え	パンケーキ かぼちゃのそぼろ あんかけ	ブロッコリースープ 大根サラダ	くだもの	パンケーキ かぼちゃのそぼろ あんかけ	ブロッコリースープ	くだもの	
13	水	パン ミートローフ	白菜スープ かぼちゃサラダ	くだもの	パン ミートローフ	白菜スープ かぼちゃサラダ	くだもの	おにぎり 魚の野菜あんかけ	根菜スープ じゃが芋煮	くだもの	おにぎり 魚の野菜あんかけ	根菜スープ	くだもの	
14	木	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの ナムル	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの ナムル	洋風うどん 肉団子	(ブロッコリー・トマト)	くだもの きゃべつのおかか和え	洋風うどん 肉団子	(ブロッコリー・トマト)	くだもの	
15	金	軟飯 鶏団子	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	くだもの 青菜と麩のお浸し	軟飯 鶏団子	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	くだもの 青菜と麩のお浸し	蒸しパン 魚のおろし煮	スープ じゃが芋サラダ	くだもの	蒸しパン 魚のおろし煮	スープ	くだもの	
16	土	肉みそ雑炊 豆腐のあんかけ	(青菜・大根)	くだもの かぼちゃ煮	肉みそ雑炊 豆腐のあんかけ	(青菜・大根)	くだもの かぼちゃ煮	パンケーキ しらすじゃが	二色スープ ブロッコリーの ごま和え	くだもの	パンケーキ しらすじゃが	二色スープ	くだもの	
27	水	軟飯 つくね焼き	みそ汁 (大根・なめこ)	くだもの 青菜ののり和え	軟飯 つくね焼き	みそ汁 (大根・なめこ)	くだもの 青菜ののり和え	パン 鮭と野菜の煮物	きゃべつスープ さつま芋のミルク煮	くだもの	パン 鮭と野菜の煮物	きゃべつスープ	くだもの	

旬の食材
大根・ごぼう・人参
キャベツ・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・いちご

～疲れた胃腸やお腹に優しい食事～
この時期は、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休ませたり、寒い時期なのでお腹に優しい食事で胃腸をいたわりつつ、栄養をしっかり摂りたいですね。

<ポイント>
・消化が良く栄養があるもの。脂肪や食物繊維が少ないものを選びましょう。
・食材は細かく切って加熱し薄味にする。煮る、蒸すなど油を使わない調理法がよいです。
・子どもが下痢などでお腹の調子が悪い時は、野菜を煮たスープをミキサーにかけてとろろがおいしいので食欲がなくても食べやすいです。

<お勧め食材>
・大根: 胃腸の動きをととのえ、食欲をアップする。
・きゃべつ: 胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けるビタミンUをたっぷり含んでいる。
・お豆腐: 胃に優しく、のどごしもいいので、食欲がなくても食べやすい。
・うどん: 消化吸収がいいので胃が弱っているときにもお勧め。
あたたかいとよりいい◎
・りんご: 胃の粘膜を守るペクチンや疲れた胃を元気にするクエン酸が多く含まれる。

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。



2021年 1月4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)				行事食 七草がゆ 1月7日	
		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
4/18	月	カレーライス	スープ	ころころサラダ	くだもの	焼き芋 ＜魚の大根おろし煮＞ にぎやかスープ	くだもの ●牛乳	焼き芋 にぎやかスープ	くだもの ●牛乳	683kcal 488kcal	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>～ 春の七草 ～</p> <p>せり … 独特の香り成分には健胃、解熱、解毒的作用がある。食欲増進効果も。</p> <p>なずな … 別称はべんべん草。風邪予防や疲労回復。骨粗しょう症に有効。</p> <p>ごぎょう … 別称は母子草。風邪予防や解熱に効果がある。</p> <p>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。</p> <p>ほとけのざ … タンポポに似ていて食物繊維が豊富。</p> <p>すずな … かぶのこと。ビタミンが豊富。</p> <p>すずしろ … 大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。</p> <p>保育園でも7日のお昼ごはんは、七草ご飯を食べます。</p> <p>～ 疲れた胃腸やお腹に優しい食事～</p> <p>この時期は、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休ませたり、寒い時期なのでお腹に優しい食事で胃腸をいたわりつつ、栄養をしっかり摂りたいですね。</p> <p>・消化が良く栄養があるもの。脂肪や食物繊維が少ないものを選びましょう。</p> <p>・食材は細かく切って加熱し薄味にする。煮る、蒸すなど油を使わない調理法がいいです。</p> <p>・子どもが下痢などでお腹の調子が悪い時は野菜を煮たスープをミキサーにかけると</p> <p>お勧め食材 口当たりがいいので食欲がなくても食べやすいです。</p> <p>・大根：胃腸の動きをととのえ、食欲をアップする。</p> <p>・きゃべつ：胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けるビタミンUをたっぷり含んでいる。</p> <p>・お豆腐：胃に優しく、のどごしもいいので、食欲がなくても食べやすい。</p> <p>・うどん：消化吸収がいいので胃が弱っているときにもお勧め。あたたかいとよりいい◎</p> <p>・りんご：胃の粘膜を守るペクチンや疲れた胃を元気にするクエン酸が多く含まれる。</p> <p>～旬の食材～</p> <p>鯛・鱈・鮭・大根・ごぼう・れんこん・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花 きゃべつ・白菜・ネギ・にら・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・長いも みかん・いちご</p> 
5/19	火	黒米ご飯	みそ汁 (あおさ・大根)	魚の塩焼き	くだもの	●麩のラスク<肉団子のおろし煮> トマトスープ	●牛乳	●麩のラスク トマトスープ	●牛乳	684kcal 513kcal	
6/20	水	七分つきご飯	みそ汁 (さつまいも・ネギ)	豚肉の天ぷら	くだもの	●クロワッサン<鮭ハンバーグ> ●ホタテとじゃが芋のチャウダー	●牛乳	●クロワッサン ●ホタテとじゃが芋のチャウダー	●牛乳	772kcal 592kcal	
7/21	木	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	くだもの	マカロニきな粉 ＜魚のムニエル人参ソース> 白菜とベーコンのスープ	●牛乳	マカロニきな粉 白菜とベーコンのスープ	●牛乳	606kcal 424kcal	
8	金	1.2才 ご飯 3~5才 おもち (きな粉・のりおかか)	豚汁	1.2才 魚の照り焼き	くだもの	●マーメレードクッキー ＜野菜入りハンバーグ> ●コーンスープ	●牛乳	●マーメレードクッキー ●コーンスープ	●牛乳	638kcal 492kcal	
22	金	カニとえのきの 炊き込みご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ)	魚のごま味噌 照り焼き	くだもの	☆●栗入り茶まんじゅう ＜ハンバーグ> けんちん汁	●牛乳	☆●栗入り茶まんじゅう けんちん汁	●牛乳	602kcal 462kcal	
9/23	土	カレーうどん		きゃべつと りんごのサラダ	くだもの	小女子ご飯<煮魚> みそ汁	●牛乳	小女子ご飯 みそ汁	●牛乳	532kcal 385kcal	
25	月	七分つきご飯	すまし汁 (☆はんぺん・青菜)	☆チキンカツ ネギ味噌ソース	くだもの	鮭ぞうすい<豆腐のあんかけ> 2才~ するめ	●牛乳	おしるこ するめ	●牛乳	646kcal 468kcal	
12/26	火	七分つきご飯	石狩汁	☆手作りがんも	くだもの	☆●ヨーグルトケーキ ＜かぼちゃのそぼろあんかけ> ブロッコリーとカリフラワーのスープ	●牛乳	☆●ヨーグルトケーキ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	●牛乳	721kcal 528kcal	
13	水	●バターパン	白菜とホタテの スープ	☆●ミートローフ	くだもの	ネギ味噌おやき ＜魚の野菜あんかけ> 根菜スープ	●牛乳	ネギ味噌おやき 根菜スープ	●牛乳	635kcal 476kcal	
14/28	木	黒豆と梅干の ご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	魚の揚げ煮	くだもの	☆●りんごトレーズンのクッキー ＜肉団子> 3色スープ	●牛乳	☆●りんごトレーズンのクッキー 3色スープ	●牛乳	690kcal 494kcal	
15/29	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・ごぼう)	鶏肉の 塩こうじ味噌焼き	くだもの	豆腐ドーナツ<魚の人参おろし煮> ★かき卵スープ	●牛乳	豆腐ドーナツ ★かき卵スープ	●牛乳	658kcal 503kcal	
16/30	土	焼き肉丼	みそ汁	▲じゃが芋サラダ	くだもの	☆豆乳パンケーキ<しらすじゃが> にぎやかスープ	●牛乳	☆豆乳パンケーキ にぎやかスープ	●牛乳	574kcal 446kcal	
27/★	水	生姜ご飯	みそ汁 (なめこ・大根)	☆ごろごろ野菜の つくね焼き	くだもの	☆●誕生会ケーキ ＜鮭と野菜の煮物> 3匹のくまのきゃべつスープ	●牛乳	☆●誕生会ケーキ 3匹のくまのきゃべつスープ	●牛乳	675kcal 489kcal	

<今月の主な食事予定>

8日(金) 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。
26日(火) 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)

- 🍴 食事・おやつ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。
- 📦 食材の入荷によっては、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・
黒豆と梅干のご飯・生姜ご飯
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。

🍏 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)		1350 kcal (990kcal)	650kcal (482kcal)	700 kcal (508kcal)
たんぱく質(g)		54g (40g)	23g (17g)	31g (23g)
脂質(g)		37g (28g)	20g (15g)	17g (13g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかりと食べてください。