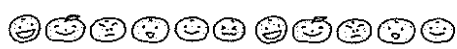
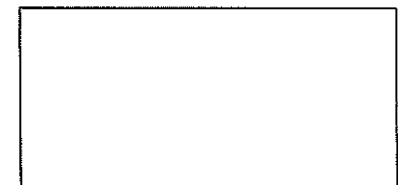


		午 前 食 10:00より						午 後 食 14:00より					
		12ヶ月頃～(完了期食)			18ヶ月頃～(移行期食)			12ヶ月頃～(完了期食)			18ヶ月頃～(移行期食)		
2 16	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) 小松菜と人参の のり和え	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (白菜・麩) 小松菜と人参の のり和え	くだもの	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋の きんぴら	くだもの	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜)	くだもの
3	火	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 大豆と人参の 煮物	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) 大豆と人参の 煮物	くだもの	煮込みうどん 肉団子	(白菜・玉ねぎ) キャベツと人参の ゴマ和え	くだもの	煮込みうどん 肉団子	(白菜・玉ねぎ)	くだもの
17	火	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (さつまいも・青菜) 白菜のお浸し	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (さつまいも・青菜) 白菜のお浸し	くだもの	洋風うどん マーボ白菜	(トマト・キャベツ) 里芋の煮物	くだもの	洋風うどん マーボ白菜	(トマト・キャベツ)	くだもの
4	水	軟飯 かぼちゃのお焼き	みそ汁 (キャベツ・しめじ) ほうれん草と人参 のお浸し	くだもの	軟飯 かぼちゃのお焼き	みそ汁 (キャベツ・しめじ) ほうれん草と人参 のお浸し	くだもの	パン 魚のムニエル	じゃが芋 チャウダー さつまいもの甘煮	くだもの	パン 魚のムニエル	じゃが芋 チャウダー	くだもの
18	水	パン じゃが芋お焼き	トマトスープ ほうれん草の ソテー	くだもの	パン じゃが芋お焼き	トマトスープ ほうれん草の ソテー	くだもの	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・わかめ) さつまいも煮	くだもの	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの
5 19	木	軟飯 大豆のそぼろ煮	みそ汁 (大根・なめこ) ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 大豆のそぼろ煮	みそ汁 (大根・なめこ) ブロッコリーの お浸し	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	白菜スープ 粉ふき芋	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	白菜スープ	くだもの
6 20	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) 青菜と麩のお浸し	くだもの	みそ煮込みうどん 豆腐のそぼろ あんかけ	(青菜・大根) かぼちゃ煮	くだもの	みそ煮込みうどん 豆腐のそぼろ あんかけ	(青菜・大根)	くだもの
7 21	土	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (白菜・玉ねぎ) ブロッコリーの ごま和え	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (白菜・玉ねぎ) ブロッコリーの ごま和え	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル	キャベツスープ さつまいもミルク煮	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル	キャベツスープ	くだもの
9 23	月	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・青菜) コロコロサラダ	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・青菜) コロコロサラダ	くだもの	けんちん雑炊 しらすじゃが	(大根・人参) ブロッコリーの お浸し	くだもの	けんちん雑炊 しらすじゃが	(大根・人参)	くだもの
10 24	火	納豆ごはん 魚のから揚げ	みそ汁 (わかめ・しめじ) 青菜人参のお浸し	くだもの	納豆ごはん 魚のから揚げ	みそ汁 (わかめ・しめじ) 青菜人参のお浸し	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	ブロッコリーとカリ フラワーのスープ キャベツサラダ	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ	ブロッコリーとカリ フラワーのスープ	くだもの
12 26	木	軟飯 鶏みそハンバーグ	みそ汁 (あおさ・白菜) 大根サラダ	くだもの	軟飯 鶏みそハンバーグ	みそ汁 (あおさ・白菜) 大根サラダ	くだもの	蒸しパン 鮭のムニエル	スープ グリーンマッシュ	くだもの	蒸しパン 鮭のムニエル	スープ	くだもの
13 27	金	軟飯 ポークビーンズ	すまし汁 (人参・麩) 温野菜サラダ	くだもの	軟飯 ポークビーンズ	すまし汁 (人参・麩) 温野菜サラダ	くだもの	お好み焼き 煮魚	すまし汁 (人参・わかめ) 白菜の煮びたし	くだもの	お好み焼き 煮魚	すまし汁 (人参・わかめ)	くだもの
14 28	土	みそ煮込みうどん マーボ豆腐	(大根・さつまいも) 青菜のナムル	くだもの	みそ煮込みうどん マーボ豆腐	(大根・さつまいも) 青菜のナムル	くだもの	軟飯 魚と野菜の煮物	すまし汁 (青菜・白菜) さつまいも煮	くだもの	軟飯 魚と野菜の煮物	すまし汁 (青菜・白菜)	くだもの
25	水	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (キャベツ・麩) 白菜サラダ	くだもの	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (キャベツ・麩) 白菜サラダ	くだもの	パンケーキ 白身魚の ハンバーグ	スープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの	パンケーキ 白身魚の ハンバーグ	スープ	くだもの

旬の食材
大根・ブロッコリー・カリフラワー ほうれん草・小松菜・白菜・菜の花 春菊・イチゴ・柑橘類

旬の食材	温州みかん
栄養価の高さは果物の中でもトップクラスです。 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効果的です。ビタミンCは免疫力を高めてくれるので、風邪の予防や、風邪をひいてしまった後の細胞の修復にも効果的です。でも風邪をひいてしまった時にはみかんは身体を冷やす作用があり、咳を誘発するので温かいものを食べて休みましょう。 その他にも、がん予防、便秘の解消、疲労回復、ダイエットにも効果的です。 みかんの袋やスジの部分にも栄養が含まれていますので、スジはとらず 袋のまま食べると栄養面でも効果的です。	
	



☆ 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。

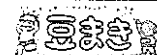
2月 食事献立表

りすのき保育園

2015年 2月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	昼食				午後のおやつ(軽食)				カロリー kcal	節分	
			主食	汁もの	主菜・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)				
2月16日	月	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・油揚げ)	豚のカレー焼き	小松菜・人参ののり和え レンコンステーキ	くだもの	鮭雑炊	するめ くだもの	アップルパイ じゃが芋スープ	くだもの	651kcal 547kcal	節分は字のとおり季節の分かれ目のことで、立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの始まりの前の日を節分といいます。夏、秋、冬にも節分はあるのですが、現在は立春の前の日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。これは一年が春からスタートすると考えられたことによります。また厳しい冬の寒さからようやく暖かな春を迎える喜びが強かったからでもあったのでしょうか。 節分の行事はそれぞれ地方によってその習わしの違いもみられます。一般的には「豆まき」を行います。また、ひいらぎの小枝に焼いた鰯の頭を刺して、家の入口に魔除けとして飾り、家の戸を開けて大きな声で「福は内、鬼は外」と言って豆まきします。 豆まきが終わったら福を逃がさないように家の戸を閉めて、自分の年の数だけ豆を食べると健康に暮らせると伝えられています。 保育園でも、みんなが健康に過ごせるよう、ししやもの天ぷら・大豆の五目煮を食べ、豆まきをします。 旬の食材 温州みかん 栄養価の高さは果物の中でもトップクラスです。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効果的です。ビタミンCは免疫力を高めてくれるので、風邪の予防や、風邪をひいてしまった後の細胞の修復にも効果的です。でも風邪をひいてしまった時にはみかんは身体を冷やす作用があり、咳を誘発するので温かいものを食べて休みましょう。 その他にも、がん予防、便秘の解消、疲労回復、ダイエットにも効果的です。みかんの袋やスジの部分にも栄養が含まれていますので、スジはとらず袋のまま食べると栄養面でも効果的です。 ～旬の食材～ 鮭・いわし・わかさぎ 春菊・菜の花・ほうれん草・小松菜・白菜 三つ葉・セリ・水菜・ネギ・レンコン・ニラ 大根・ブロッコリー・カリフラワー いちご・かんきつ類
3月17日	火		菜飯	みそ汁 (かぼちゃ・春菊)	☆ししやもの天ぷら	大豆の五目煮	くだもの	☆●鬼パンケーキ ★かき卵スープ	くだもの	☆●鬼パンケーキ ★かき卵スープ	くだもの	687kcal 577kcal	
4月17日	火		七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・青菜)	鰯のかば焼き	白菜のさっぱり漬け	くだもの	三色団子 根菜スープ	くだもの	三色団子 根菜スープ	くだもの	687kcal 577kcal	
5月4日	水		七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・しめじ)	★千草焼き	ほうれん草の じゃこ和え	くだもの	サンドイッチ ●じゃが芋チャウダー	くだもの	サンドイッチ ●じゃが芋チャウダー	くだもの	612kcal 514kcal	
6月18日	水		●☆バター パン	●キャベツとウィン ナーのトマトスープ	★●オムレツキッシュ	●ほうれん草と きのこのソテー	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐・わかめ)	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁	くだもの	612kcal 514kcal	
7月5日	木		麦ごはん	みそ汁 (大根・なめこ)	大豆と鶏肉の炒め物	▲レンコンの 梅マヨネーズ和え	くだもの	☆マーメレードクッキー 白菜とベーコンのスープ	くだもの	☆マーメレードクッキー 白菜とベーコンのスープ	くだもの	672kcal 564kcal	
8月6日	金		胚芽米ご飯	すまし汁 (豆腐・まいたけ)	魚の西京焼き	小松菜とひじきの 和え物	くだもの	カレーうどん するめ くだもの	6日 おんぶうどん 20日 カレーうどん	くだもの	617kcal 518kcal		
9月7日	土		ハヤシライス	白菜のスープ		ゆでブロッコリー 粉ふき芋	くだもの	豆乳パンケーキ にぎやかスープ	くだもの	豆乳パンケーキ にぎやかスープ	くだもの	682kcal 573kcal	
10月9日	月		七分つきご飯	みそ汁 (小松菜・厚揚げ)	豚の香味焼き	大豆のコロコロサラダ	くだもの	芋まんじゅう けんちん汁	くだもの	芋まんじゅう けんちん汁	くだもの	674kcal 566kcal	
11月10日	火		納豆ごはん	みそ汁 (しめじ・わかめ)	わかさぎのから揚げ	水菜と油揚げのお浸し	くだもの	●☆ベーコンエビ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	●☆ベーコンエビ ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	575kcal 483kcal	
12月12日	木		七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	鶏のごま照り焼き	12日 ごまめ・なます 26日 黒豆煮・なます	くだもの	☆●マーメレード蒸しパン 水菜・人参・しらすのスープ	くだもの	☆●マーメレード蒸しパン 水菜・人参・しらすのスープ	くだもの	613kcal 515kcal	
1月13日	金		●豆腐の ドライカレー	三色スープ		▲温野菜サラダ	くだもの	☆お好み焼き みそ汁(玉ねぎ・麩・わかめ)	くだもの	13日 ☆お好み焼き 27日 いろいろおいも みそ汁	くだもの	583kcal 490kcal	
2月14日	土		マーボうどん		ナムル		くだもの	揚げパン にぎやかスープ	くだもの	揚げパン にぎやかスープ	くだもの	557kcal 468kcal	
3月25日	水		七分つきご飯	★みそ汁 (ニラ・えのき・卵)	☆メンチカツ	▲白菜とりんごの サラダ	くだもの	☆●誕生会ケーキ 三色スープ	ジュース くだもの	☆●誕生会ケーキ 三色スープ	ジュース くだもの	658kcal 553kcal	

<今月の主な食事予定>



3日(月) 節分 … 豆まき
6日(金) クッキング … おんぶうどん作りをします。エプロンと三角巾の用意をお願いします。
10日(火) 食育 … だし比べをします。
19日(木)・20(金)・21(土) … こりす展
25日(水) 誕生会 … ケーキでお祝いします。
27日(金) 食育 … お芋比べをします。
28日(土) きっず・いん・ざ・きっちゃん … カラスのパン屋さんのパン作りをします。

☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳を飲んで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。

<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

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～
温州みかん・ポンカン・ネーブル
いよかん・はっさく・きんかん
いちご・りんご・バナナ
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)	1360kcal (1050kcal)	630kcal (529kcal)	730kcal (521kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	23g (19g)	28g (21g)
脂質(g)	38g (33g)	18g (15g)	20g (18g)

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。