

くるみの部屋 4月 予定献立表			午前食 10:00~				午後食 14:00~						
	~4ヶ月頃		5・6カ月 (初期食)	7・8カ月 (中期食)	9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	7・8カ月 (中期食)	9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	旬の食材					
	1 15	木		おかゆ みそ汁 (きゃべつ・あおさ) 鶏ハンバーグ すり流し	じゃが芋サラダ	硬がゆ みそ汁 (きゃべつ・あおさ) 鶏ハンバーグ じゃが芋サラダ	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のすり流し キャベツのお浸し	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚の人参おろし煮 キャベツのお浸し	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				
2 16 30	金		おかゆ みそ汁 (かぶ・わかめ) 豆腐のしらす あんかけ	青菜のお浸し	硬がゆ みそ汁 (かぶ・わかめ) 豆腐のしらす あんかけ	青菜のお浸し	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚と野菜の煮物 すり流し	さつま芋煮 魚と野菜の煮物 さつま芋煮					
3 17	土		くたくたうどん (玉ねぎ・かぼちゃ) 大根のそぼろ煮 すり流し	きやべつのお浸し	煮込みうどん (玉ねぎ・かぼちゃ) 大根のそぼろ煮 きやべつのお浸し	パンがゆ (ミルク) 魚の煮物 すり流し	二色スープ カボチャサラダ 鮭の煮物 カボチャサラダ						
5 19	月	ミルク	個別献立	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 魚のすり流し	かぶと人参の煮物	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 魚の照り焼き	かぶと人参の煮物	洋風雑炊 (キャベツ・人参) かぼちゃのそぼろ あんかけすり流し	青菜ののり和え かぼちゃの そぼろあんかけ	洋風雑炊 (キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろあんかけ	青菜ののり和え	 <p>入園おめでとうございます</p> <p>質の良い安全な食材と旬の食材を使い</p> <p>子どもたちの成長と発達を考えて</p> <p>おいしい食事作りをします。</p> 	
6 20	火		おかゆ みそ汁 (大根・わかめ) 肉じゃが すり流し	青菜のお浸し	硬がゆ みそ汁 (大根・わかめ) 肉じゃが	青菜のお浸し	根菜雑炊 (ごぼう・人参) 魚の西京焼き すり流し	さつま芋と いんげんの煮物 魚の西京焼き	さつま芋と いんげんの煮物				
7 21	水		パンがゆ (ミルク) 魚のすり流し	青菜と人参のスープ キャベツサラダ	パンがゆ (ミルク) 魚と野菜の煮物	青菜と人参のスープ キャベツサラダ	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐のそぼろ あんかけ	二色お浸し	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐のそぼろ あんかけ	二色お浸し			
8 22	木		おかゆ かぶのしらす あんかけ すり流し	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) かぼちゃ煮	硬がゆ みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) かぶのしらす あんかけ	かぼちゃ煮	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 鶏みそハンバーグ すり流し	青菜のソテー	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 鶏みそハンバーグ	青菜のソテー	<p>お部屋別に食事の展示を しています。</p> <p>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。</p> 		
9 23	金		おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・絹さや) 魚のすり流し	青菜と人参の お浸し	おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・絹さや) 魚の照り焼き	青菜と人参の お浸し	しらす雑炊 (人参・玉ねぎ) 肉団子 すり流し	じゃが芋のみそ煮	しらす雑炊 (人参・玉ねぎ) 肉団子の おろし煮	じゃが芋のみそ煮			
10 24	土		洋風うどん きやべつの そぼろ煮	(トマト・玉ねぎ) カボチャサラダ	洋風うどん きやべつの そぼろ煮	(トマト・玉ねぎ) カボチャサラダ	おかゆ みそ汁 煮魚 すり流し	大根と人参の きんぴら	硬がゆ みそ汁 煮魚	大根と人参の きんぴら			
12 26	月		おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 人参のうま煮	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ハンバーグ	人参のうま煮	トマト雑炊 (キャベツ・トマト) 鮭ハンバーグ すり流し	グリーンマッシュ	トマト雑炊 (キャベツ・トマト) 鮭ハンバーグ	グリーンマッシュ			
13 27	火		おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (かぶ・わかめ) かぼちゃ煮	納豆ご飯 すまし汁 (かぶ・わかめ) 魚の西京焼き	かぼちゃ煮	みそ煮込み 雑炊 じゃが芋のそぼろ 煮すり流し	(かぼちゃ・青菜) きやべつの のり和え	みそ煮込み 雑炊 じゃが芋の おろし煮	(かぼちゃ・青菜) きやべつの のり和え			
14	水		トマト雑炊 肉団子 すり流し	(玉ねぎ・トマト) キャベツサラダ	トマト雑炊 肉団子	(玉ねぎ・トマト) キャベツサラダ	おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 青菜とさつま芋の 和え物	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 青菜とさつま芋の 和え物			
28	水		おかゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 粉ふき芋	おかゆ みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 和風ハンバーグ	粉ふき芋	キャベツとしらす の雑炊 魚のすり流し	(玉ねぎ・きゃべつ) 人参の甘煮	キャベツとしらす の雑炊 魚のムニエル グリーンソース	(玉ねぎ・きゃべつ) 人参の甘煮			

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。



2021年4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)	カロリー kcal
1 15	木	七分つきご飯	みそ汁 (きやべつ・えのき)	鶏の照り焼き ＜鶏ハンバーグ＞	▲新じゃが芋のサラダ	1才☆●パンケーキ2才●りんごスコーン ＜魚のムニエル人参ソース＞ 青菜としめじのスープ ●牛乳	●りんごスコーン 青菜としめじのスープ ●牛乳	690kcal 519kcal
2 16 30	金	2日グリーンピース ごはん 16・30日黒米ご飯	みそ汁 (かぶ・わかめ)	☆手作りがんも	青菜ののり和え 16・30日 煮豆	1才タ焼く雑炊＜魚と野菜の煮物＞ 2才 ☆●人参ケーキ・じゃが芋スープ ●牛乳	☆●人参ケーキ じゃが芋スープ ●牛乳	628kcal 481kcal
3 17	土	カレーうどん		ココロサラダ		豆乳パンケーキ＜鮭の煮物＞ にぎやかスープ	豆乳パンケーキ にぎやかスープ	613kcal 469kcal
5 19	月	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・麩・あおさ)	魚の竜田揚げ	あちゃら漬	1才 洋風うどん＜かぼちゃのそぼろあんかけ＞ 2才 ☆●コーンチーズマフィン・スープ ●牛乳	☆●コーンチーズマフィン 3色スープ ●牛乳	684kcal 510kcal
6 20	火	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・わかめ)	肉じゃがカレー風味	人参とツナのサラダ	1才 根菜コンソメ雑炊 ＜魚の西京焼き＞ 2才 ●ドーナツ 根菜コンソメスープ ●牛乳	●サクサクドーナツ 根菜コンソメスープ ●牛乳	652kcal 468kcal
7 21	水	●バターパン	●コーンスープ	▲魚のパン粉焼き	きやべつとミカンのフレンチ サラダ	おにぎり＜豆腐のそぼろあんかけ＞ 新ごぼうの豚汁 ●牛乳	焼きおにぎり 新ごぼうの豚汁	582kcal 442kcal
8 22	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	☆かき揚げ	しらすとかぶの胡麻ドレッシング	1才 わかめ中華うどん ＜鶏みそハンバーグ＞ 2才 ●人参スティッククッキー・スープ ●牛乳	●人参スティッククッキー わかめと春雨の中華スープ ●牛乳	693kcal 532kcal
9 23	金	ゆかりご飯	みそ汁 (かぼちゃ・絹さや)	魚の塩焼き	ひじきと大豆のそぼろ煮	9日●☆うそっこ目玉焼き 23日みそポテト すまし汁＜肉団子のおろし煮＞ ●牛乳	9日●☆うそっこ目玉焼き 23日みそポテト すまし汁 ●牛乳	577kcal 436kcal
10 24	土	ミートソース スパゲティ	スープ	▲かぼちゃサラダ		夕焼けごはん＜煮魚＞ みそ汁	夕焼けごはん みそ汁	570kcal 429kcal
12 26	月	七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	☆豚の天ぷら ＜ハンバーグ＞	人参サラダ	1才 ☆●蒸しパン・きやべつスープ ＜鮭ハンバーグ＞ 2才☆●りんごジャム入りおからケーキ スープ ●牛乳	☆●りんごジャム入りおからケーキ きやべつとウインナーのスープ ●牛乳	693kcal 532kcal
13 27	火	納豆ご飯	すまし汁 (わかめ・かぶ)	魚の梅みそ焼き	たけのこのから揚げ スナップエンドウ	1才みそ煮込みうどん2才●クッキー ＜じゃが芋のそぼろ煮＞ ●新玉ねぎのカレーミルクスープ ●牛乳	●じゃが芋クッキー ●新玉ねぎのカレーミルクスープ ●牛乳	692kcal 537kcal
14	水	☆●バター ロール	トマトスープ	ウインナーソーサー ＜肉団子＞	▲きやべつとりんごのサラダ	鮭おにぎり＜豆腐のあんかけ＞ みそ汁 ●牛乳	鮭おにぎり みそ汁	567kcal 403kcal
28 ☆	水	黒豆と梅干の ご飯	みそ汁 (たけのこ・わかめ)	☆和風ハンバーグ	ベイクドポテト	☆●誕生会ケーキ ＜魚のムニエルグリーンソース＞ 3匹のくまのきやべつスープ ●牛乳	☆●誕生会ケーキ 3匹のくまのきやべつスープ ●牛乳	681kcal 516kcal



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

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)	641kcal (486kcal)	659kcal (474kcal)
たんぱく質(g)		51g (38g)	22g (17g)	29g (21g)
脂質(g)		36g (27g)	20g (16g)	16g (11g)

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。

＜今月の食事予定＞  
8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。)

28日(水) こどもまつり  
誕生会 … いちごのケーキでお祝いします。

- 🍴 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。

※＜ ＞1才児移行食

なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯  
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  
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。

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。