

くるみの部屋	5月	予定献立表	2021年5月1日	りすのき保育園	午前食 10:00~		午後食 14:00~								
					~4ヶ月頃	5・6ヵ月(初期食)	9ヶ月~11ヶ月頃(後期食)	12ヶ月頃~(完了期食)	9ヶ月~11ヶ月頃(後期食)	12ヶ月頃~(完了期食)					
					15 29	土	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁(鮎・青菜) 春キャベツのお浸し	軟飯 肉じゃが	みそ汁(鮎・青菜) 春キャベツのお浸し	くだもの	煮込みうどん (大根・人参)	煮込みうどん (大根・人参)	くだもの	
17 31	月	硬がゆ ハンバーグ	すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツサラダ	軟飯 ハンバーグ	すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツサラダ	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・かぼちゃ)	みそ雑炊 (玉ねぎ・かぼちゃ)	くだもの	魚の野菜あんかけ	じゃが芋煮	魚の野菜あんかけ	じゃが芋煮	くだもの	
18	火	硬がゆ 魚のおろし煮	みそ汁(きゃべつ・あおさ) じゃが芋サラダ	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁(きゃべつ・あおさ) じゃが芋サラダ	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・人参)	肉みそうどん (玉ねぎ・人参)	くだもの	豆腐のあんかけ	青菜のお浸し	豆腐のあんかけ	青菜のお浸し	くだもの	
19	水	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁(わかめ・きゃべつ) かぶと人参の煮物	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁(わかめ・きゃべつ) かぶと人参の煮物	くだもの	パンがゆ(ミルク) 白身魚のハンバーグ	きゃべつスープ 青菜のソテー	くだもの	パンがゆ(ミルク) 白身魚のハンバーグ	きゃべつスープ 青菜のソテー	くだもの	パンがゆ(ミルク) 白身魚のハンバーグ	きゃべつスープ 青菜のソテー	くだもの
6 20	木	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁(大根・青菜) じゃが芋のみそ煮	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁(大根・青菜) じゃが芋のみそ煮	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参)	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参)	くだもの	かぼちゃのそぼろ煮	青菜のツナあえ	かぼちゃのそぼろ煮	青菜のツナあえ	くだもの	
7 21	金	硬がゆ 豆腐入り松風焼き	青菜と人参のスープ キャベツのりかえ	軟飯 豆腐入り松風焼き	青菜と人参のスープ キャベツのりかえ	くだもの	硬がゆ	きゃべつスープ	くだもの	魚のムニエル グリーンソース	かぼちゃのミルク煮	魚のムニエル グリーンソース	かぼちゃのミルク煮	くだもの	
8 22	土	煮込みうどん 大根のそぼろ煮	(さつま芋・青菜) カボチャサラダ	煮込みうどん 大根のそぼろ煮	(さつま芋・青菜) カボチャサラダ	くだもの	硬がゆ	みそ汁(豆腐・わかめ) 二色野菜のりかえ	くだもの	軟飯	みそ汁(豆腐・わかめ) 二色野菜のりかえ	くだもの	魚の煮物	二色野菜のりかえ	くだもの
10 24	月	硬がゆ 鶏団子	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) キャベツサラダ	軟飯 鶏団子	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) キャベツサラダ	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ)	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ)	くだもの	鮭ハンバーグ	じゃが芋のきんぴら	鮭ハンバーグ	じゃが芋のきんぴら	くだもの	
11 25	火	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁(きゃべつ・わかめ) かぶのうま煮	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁(きゃべつ・わかめ) かぶのうま煮	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参)	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参)	くだもの	魚のみそ焼き	青菜とさつま芋の和え物	魚のみそ焼き	青菜とさつま芋の和え物	くだもの	
12	水	パンがゆ(スープ) 魚のケチャップ煮	じゃが芋のミルクスープ 粉ふき芋	パン	じゃが芋のミルクスープ 粉ふき芋	くだもの	硬がゆ	みそ汁(かぼちゃ・青菜)	くだもの	肉じゃが	キャベツのお浸し	肉じゃが	キャベツのお浸し	くだもの	
13 27	木	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) キャベツと人参のりかえ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) キャベツと人参のりかえ	くだもの	根菜雑炊 (大根・人参)	根菜雑炊 (大根・人参)	くだもの	魚のおろし煮	青菜のおかか和え	魚のおろし煮	青菜のおかか和え	くだもの	
14 28	金	硬がゆ 魚の塩焼き あんかけ	すまし汁(かぶ・わかめ) 二色お浸し	軟飯 魚の塩焼き あんかけ	すまし汁(かぶ・わかめ) 二色お浸し	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	くだもの	豆腐のそぼろあん	じゃが芋のきんぴら	豆腐のそぼろあん	じゃが芋のきんぴら	くだもの	
26	水	洋風雑炊 じゃがいもお焼き	(トマト・玉ねぎ) 青菜のソテー	洋風雑炊 じゃがいもお焼き	(トマト・玉ねぎ) 青菜のソテー	くだもの	硬がゆ	みそ汁(豆腐・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁(豆腐・青菜)	軟飯	みそ汁(豆腐・青菜)	くだもの	

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

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)			旬の野菜<豆類>		
		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	さやえんどう	
15 29	土	カレーライス	スープ	▲春キャベツとツナのサラダ	くだもの	豆乳蒸しパンくしらすじゃが>	くだもの	豆乳蒸しパン	くだもの	609kcal	豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べるのがさやえんどう。
17 31	月	七分つきご飯	すまし汁(豆腐・ネギ)	豚ヒレ肉のみそこうじ焼き<ハンバーグ>	きゃべつとじゃこサラダ	みそポテト<魚の野菜あんかけ>	くだもの	みそポテト	くだもの	548kcal	生活習慣病の予防、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。
18	火	麦ごはん	みそ汁(きゃべつ・あおさ)	☆魚のフライ	▲●チーズ入り新じゃが芋のころころサラダ	じゃじゃ麺<豆腐のあんかけ>	くだもの	じゃじゃ麺	くだもの	651kcal	さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウ。豆が熟してもさやが固くならずやわらかいので、
19	水	七分つきご飯	みそ汁(切り干し大根なめこ・にら)	★高野豆腐の卵とじ	小魚とポテトのごまがらめ	きな粉揚げパン<白身魚のハンバーグ>	くだもの	きな粉揚げパン	くだもの	591kcal	さやごとそのまま食べられるのが特徴です。さやえんどうと同様にカロテン
6 20	木	ゆかりご飯	すまし汁(わかめ・えのき)	鮭の若草焼き	●新じゃが芋のみそバターあえ空豆	6日☆●パンケーキ 20日☆お好み焼き<かぼちゃのそぼろ煮>	くだもの	6日☆こいのぼりサンド 20日☆お好み焼き	くだもの	675kcal	グリーンピース
7 21	金	黒米ご飯	みそ汁(かぼちゃ・青菜)	☆豆腐入り松風焼き	春キャベツののり和えカミカミごぼう	1才 ☆パンケーキ 2才 ■クッキー<魚のムニエル>	くだもの	■ライスクッキー		646kcal	皮膚や消化器、神経などを健全に保つために必要なナイアシンも多く
8 22	土	ちゃんぽんうどん		▲かぼちゃサラダ		小女子おにぎり<魚の煮物>	くだもの	小女子おにぎり	くだもの	489kcal	空豆
10 24	月	七分つきご飯	みそ汁(じゃが芋・たまねぎにら)	鶏のハーベキューソース<鶏団子ハーベキューソース>	▲キャベツとりんごのサラダ	☆●チーズ入り茶まんじゅう<鮭ハンバーグ>	くだもの	☆●チーズ入り茶まんじゅう	くだもの	639kcal	さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」という字が当てられました。
11 25	火	納豆ご飯	みそ汁(キャベツ・えのき)	家常豆腐	▲かぶの梅マヨネーズあえ	3匹のくまのきゃべつスープ	●牛乳	3匹のくまのきゃべつスープ	●牛乳	490kcal	たんぱく質、糖質、ビタミンやカリウム、鉄、銅などのミネラル類が多く
12	水	●☆バターロール	●じゃが芋チャウダー	魚のチャップ	アスパラサラダ	わかめうどん・☆新じゃがフライ<魚のごまみそ焼き>	くだもの	☆新じゃが芋のフライ	くだもの	613kcal	含まれており、疲労回復、風邪の予防、美肌効果も期待できます。
13 27	木	七分つきご飯	みそ汁(玉ねぎ・鮭・しめじ)	☆ハンバーグ	切り干し大根と青菜のじゃこ和え	春雨とたけのこの中華スープ	●牛乳	春雨とたけのこの中華スープ	●牛乳	477kcal	さやいんげん
14 28	金	14日たけのこごはん 28日黒豆と梅干の炊き込みご飯	すまし汁(かぶ・わかめ)	魚の塩こうじ焼き	ふきのそぼろ煮	ひじきご飯<肉じゃが>	くだもの	ひじきご飯	くだもの	683kcal	カロテンを多く含む、夏が旬の野菜です。夏は強い日差しによって、
26 ☆	水	プレッセン	麦入りトマトスープ	●新じゃが芋のグラタン	スナップエンドウ	豚汁	●牛乳	豚汁	くだもの	508kcal	メラニン色素や体内の活性酸素が増えやすい季節ですが、カロテンには
						マカロニきな粉<魚のおろし煮>	くだもの	揚げマカロニ	くだもの	619kcal	抗酸化作用があるほか、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に
						根菜コンソメスープ	●牛乳	根菜コンソメスープ	●牛乳	465kcal	保つ効果もあります。そのほか疲労回復や美肌づくりの効果も。
						鮭雑炊	くだもの	☆●私のワンピースクッキー	くだもの	615kcal	
						<豆腐のそぼろあんかけ>	●牛乳	アスパラガス・人参・コーンのスープ	●牛乳	436kcal	～旬の食材～ 鮭・ふき・たけのこ・いんげん・さやえんどう・グリーンピース・そら豆 アスパラガス・新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ新ごぼう・人参・かぶ びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏
						☆●誕生会ケーキ<魚と野菜の煮物>	くだもの	☆●誕生会ケーキ	くだもの	642kcal	
						スープ	●牛乳	スープ	●牛乳	487kcal	

<今月の食事予定>

7日(金) こりすキッチン…どんぐりはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

21日(金) 遠足…どんぐりはお弁当の用意をお願いします。  
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは、食事がありません。)

26日(水) 誕生会…フルーツタルトでお祝いします。

♡食事・おやつの際にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。  
♡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。

※材料の入荷状況によっては、献立を変更することがあります。

※< >1才児移行食

<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
- ナッツ類

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>  
甘夏・はっさく・清見オレンジ  
イチゴ・メロン・りんご

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(990kcal)	628kcal(468kcal)	672kcal(522kcal)
たんぱく質(g)		52g(39g)	24g(18g)	28g(21g)
脂質(g)		36g(27g)	18g(14g)	18g(13g)