

くるみの部屋
12月

予定献立表

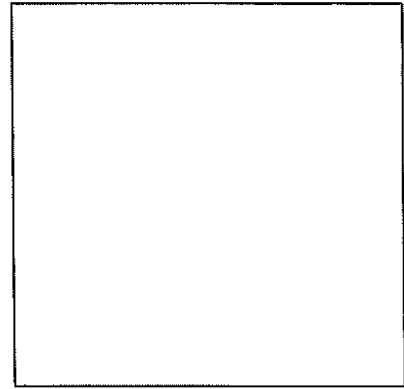
2013年

12月1日
りすのき保育園

		午前食 10:00より						午後食 2:00より					
		9~11ヶ月頃		12ヶ月頃~		18ヶ月頃~		9~11ヶ月頃		12ヶ月頃~		18ヶ月頃~	
2	月	硬かゆ かぶのそぼろあんかけ	みそ汁 (大根・青菜) くだもの 里芋と人参の煮物	軟飯 かぶのそぼろあんかけ	みそ汁 (大根・青菜) くだもの 里芋と人参の煮物	軟飯 かぶのそぼろあんかけ	みそ汁 (大根・青菜) くだもの 里芋と人参の煮物	キャベツ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 白身魚のハンバーグ	さつま芋とりんごの甘煮	キャベツ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 白身魚のハンバーグ	さつま芋とりんごの甘煮	キャベツ雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 白身魚のハンバーグ	くだもの
3	火	硬かゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの 温野菜サラダ	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの 温野菜サラダ	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの 温野菜サラダ	マーボうどん (人参・玉ねぎ・青菜) くだもの	キャベツのしらすあんかけ	マーボうどん (人参・玉ねぎ・青菜) くだもの	キャベツのしらすあんかけ	マーボうどん (人参・玉ねぎ・青菜) くだもの	キャベツのしらすあんかけ
4	水	パンかゆ (牛乳) グラタン	トマトスープ くだもの ゆでブロッコリー	パン グラタン	トマトスープ くだもの ゆでブロッコリー	パン グラタン	トマトスープ くだもの ゆでブロッコリー	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの 青菜と人参のお浸し	炊き込みご飯 煮魚	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの 青菜と人参のお浸し	炊き込みご飯 煮魚	みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの 煮魚
5	木	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (豆腐・なめこ) くだもの 白菜と人参のサラダ	軟飯 肉団子	みそ汁 (豆腐・なめこ) くだもの 白菜と人参のサラダ	軟飯 肉団子	みそ汁 (豆腐・なめこ) くだもの 白菜と人参のサラダ	しらす雑炊 (白菜・玉ねぎ) くだもの 豆腐ハンバーグ	里芋と人参のうま煮	しらす雑炊 (白菜・玉ねぎ) くだもの 豆腐ハンバーグ	里芋と人参のうま煮	しらす雑炊 (白菜・玉ねぎ) くだもの 豆腐ハンバーグ	くだもの
6	金	硬かゆ 魚の西京焼き	けんちん汁 くだもの 青菜と人参のごま和え	軟飯 魚の西京焼き	けんちん汁 くだもの 青菜と人参のごま和え	軟飯 魚の西京焼き	けんちん汁 くだもの 青菜と人参のごま和え	パンがゆ (牛乳) 白菜の重ね煮	スープ さつま芋のミルク煮	蒸しパン 白菜の重ね煮	スープ さつま芋のミルク煮	蒸しパン 白菜の重ね煮	スープ 白菜の重ね煮
7	土	みそ煮込み うどん かぼちゃのそぼろあんかけ	(大根・人参) くだもの お浸し	みそ煮込み うどん かぼちゃのそぼろあんかけ	(大根・人参) くだもの お浸し	みそ煮込み うどん かぼちゃのそぼろあんかけ	(大根・人参) くだもの お浸し	バナナ入り パンがゆ しらすじゃが	スープ 二色サラダ	バナナ パンケーキ しらすじゃが	スープ 二色サラダ	バナナ パンケーキ しらすじゃが	スープ くだもの
9	月	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (青菜・麩) くだもの かぶと柿のサラダ	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (青菜・麩) くだもの かぶと柿のサラダ	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (青菜・麩) くだもの かぶと柿のサラダ	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 大豆と根菜の煮物	カリフラワーのやわらか煮	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 大豆と根菜の煮物	カリフラワーのやわらか煮	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) くだもの 大豆と根菜の煮物	くだもの
10	火	硬かゆ 鶏団子	すまし汁 (えのき・人参) くだもの ナムル	軟飯 鶏団子	すまし汁 (えのき・人参) くだもの ナムル	軟飯 鶏団子	すまし汁 (えのき・人参) くだもの ナムル	わかめうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・人参) くだもの 粉ふき芋	わかめうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・人参) くだもの 粉ふき芋	わかめうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・人参) くだもの 豆腐のあんかけ
11	水	硬かゆ 魚の天ぷら	みそ汁 (白菜・のり) くだもの 青菜と人参のお浸し	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (白菜・のり) くだもの 青菜と人参のお浸し	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (白菜・のり) くだもの 青菜と人参のお浸し	パンがゆ (牛乳) 白菜の重ね煮	ホワイトシチュー さつま芋のミルク煮	パン 白菜の重ね煮	ホワイトシチュー さつま芋のミルク煮	パン 白菜の重ね煮	ホワイトシチュー 白菜の重ね煮
12	木	硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・ほうれん草) くだもの コロコロサラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・ほうれん草) くだもの コロコロサラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぶ・ほうれん草) くだもの コロコロサラダ	けんちんうどん 魚の照り焼き	(大根・人参) くだもの ブロッコリーとカリフラワーのごま和え	けんちんうどん 魚の照り焼き	(大根・人参) くだもの ブロッコリーとカリフラワーのごま和え	けんちんうどん 魚の照り焼き	(大根・人参) くだもの 魚の照り焼き
13	金	硬かゆ がんものやわらか煮	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) くだもの 青菜と人参ののり和え	軟飯 がんものやわらか煮	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) くだもの 青菜と人参ののり和え	軟飯 がんものやわらか煮	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) くだもの 青菜と人参ののり和え	おにぎり 鶏みそハンバーグ	白菜スープ さつま芋の甘煮	おにぎり 鶏みそハンバーグ	白菜スープ さつま芋の甘煮	おにぎり 鶏みそハンバーグ	白菜スープ 鶏みそハンバーグ
14	土	硬かゆ ポークビーンズ	スープ スティックサラダ	軟飯 ポークビーンズ	スープ スティックサラダ	軟飯 ポークビーンズ	スープ スティックサラダ	味噌雑炊 煮魚	(大根・人参) くだもの かぼちゃ煮	味噌雑炊 煮魚	(大根・人参) くだもの かぼちゃ煮	味噌雑炊 煮魚	(大根・人参) くだもの 煮魚
25	水	パンがゆ (牛乳) 鮭のムニエル	じゃが芋豆乳 チャウダー ゆでブロッコリー	パン 鮭のムニエル	じゃが芋豆乳 チャウダー ゆでブロッコリー	パン 鮭のムニエル	じゃが芋豆乳 チャウダー ゆでブロッコリー	トマト雑炊 じゃが芋お焼き	(玉ねぎ・人参) くだもの キャベツサラダ	トマト雑炊 じゃが芋お焼き	(玉ねぎ・人参) くだもの キャベツサラダ	トマト雑炊 じゃが芋お焼き	(玉ねぎ・人参) くだもの じゃが芋お焼き

~旬の食材~
鱈・鮭・大根・かぶ・白菜・人参
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
ネギ・ニラ・水菜
ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご

旬の野菜
いつでもどんな野菜でも手に入りますが、野菜にはそれぞれに一番おいしい季節“旬”があります。旬の野菜には、その季節を元気に過ごすために欠かせない栄養が豊富に含まれています。
冬野菜には体を温める効果があり、ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪の予防に効果的です。
旬の野菜をしっかりと食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



☆ 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。

12月 食事献立表

りすのき保育園

2013年12月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal		
			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 16	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 (大根・しめじ)	鶏のカレー焼き 揚げ里芋のみそ煮 かぶの梅和え	くだもの	☆りんご入りおからケーキ 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの	☆りんご入りおからケーキ 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの	684kcal 592kcal
3 17	火		サバそぼろ丼	みそ汁 (キャベツ・えのき)	▲温野菜サラダ	くだもの	マーボうどん	くだもの	マーボうどん	くだもの	523kcal 453kcal
4 18	水		食パン	トマトスープ	●グラタン ゆでブロッコリー	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	くだもの	618kcal 535kcal
5 19	木		七分つきご飯	みそ汁 (もめん豆腐・なめこ)	☆豚カツ ▲白菜とりんごのサラダ	くだもの	しらす雑炊	くだもの	野菜もち すまし汁(水菜・しらす)	くだもの	560kcal 485kcal
6 20	金		七分つきご飯	けんちん汁	魚の西京焼き ▲春菊・人参・ツナの ごまマヨネーズ和え	くだもの	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン 田舎汁	くだもの	ウインナーとチーズの蒸しパン 田舎汁	くだもの	665kcal 575kcal
7 21	土		味噌煮込み うどん		揚げ野菜の そぼろあんかけ	くだもの	☆バナナパンケーキ にぎやかスープ	くだもの	☆バナナパンケーキ にぎやかスープ	くだもの	567kcal 491kcal
9	月		七分つきご飯	みそ汁 (小松菜・油揚げ)	カレー肉じゃが ▲かぶと柿のサラダ	くだもの	肉まん 中華スープ	くだもの	肉まん 中華スープ	くだもの	526kcal 456kcal
10 24	火		黒米ご飯	すまし汁 (水菜・えのき・麩)	☆鶏のつくね焼き ナムル	くだもの	かき卵うどん	くだもの	かき卵うどん	くだもの	567kcal 491kcal
11	水		七分つきご飯	みそ汁 (白菜・あおさ)	☆ししゃもの天ぷら 小松菜と人参の お浸し	くだもの	パン ●ホホワイトシチュー	くだもの	パン ●ホホワイトシチュー	くだもの	696kcal 603kcal
12 26	木		七分つきご飯	みそ汁 (かぶ・ほうれん草)	豚の生姜焼き 大豆入りコロコロサラダ	くだもの	☆クッキー ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	☆クッキー ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	626kcal 542kcal
13 27	金		生姜ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	☆手作りがんも 青菜と人参の のり和え	くだもの	☆蒸しケーキ 白菜とベーコンのスープ	くだもの	☆蒸しケーキ 白菜とベーコンのスープ	くだもの	682kcal 591kcal
14 28	土		ハヤシライス	スープ	スティックサラダ	くだもの	マカロニきな粉 にぎやかスープ	くだもの	マカロニきな粉 にぎやかスープ	くだもの	631kcal 546kcal
25	水	プレッセン	●じゃが芋 チャウダー	鮭のムニエル ▲かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー	くだもの	☆●クリスマスカップケーキ 3色スープ	くだもの	☆●クリスマスデコレーションケーキ 3色スープ	くだもの	791kcal 685kcal	

風邪に負けない体を作る
寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなり
ます。しっかり体の芯からあたたまる食事、体に熱をたくわえる
食べ物を食べ、ぐっすり眠ってよく遊ぶことが大切です。

風邪をひかないための食事のポイント!

- たんぱく質をとりましょう(魚・肉・卵・大豆製品)
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。
- 適度に脂肪をとりましょう。
油の摂りすぎはよくありませんが、油は少しでもカロリー
をたくさん出すので、体が温まります。
- ビタミンCをとりましょう。(パプリカ・ブロッコリー・カリフラワー
水菜・柿・いちご・柑橘類に多く含まれます。)
ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- ビタミンAをとりましょう(うなぎ・レバー・緑黄色野菜)
皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあり、風邪の予防に効果が
あります。
- 冬野菜をしっかり食べましょう。
かぼちゃ・白菜・大根・人参・ごぼう・ねぎ・玉ねぎなど、冬に
おいしくなる根菜は、体を温めてくれます。
寒い冬も、風邪に負けずに元気に過ごしましょう!!

～旬の食材～
鱈・鱈・鮭・大根・かぶ・ごぼう
ほうれん草・小松菜・春菊・菜花
白菜・人参・ネギ・にら・水菜
ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご



<今月の主な食事予定 >

25日(水) 誕生会・クッキング保育…クリスマスケーキのデコレーションをしてお祝いします。



- ☆ 食事の時にはおかわりを用意しています。
- ☆ 夕方、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・乳製品そのもの・チーズ
☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分
(バター以外)

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～
柿・りんご・みかん
いちご・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 (1060kcal)	620kcal (537kcal)	740kcal (523kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	24g (21g)	27g (19g)
脂質(g)	38g (30g)	18g (16g)	20g (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。