

| くるみの部屋      |    |   | 午前食 10:00より       |                   |               |              |                   |      | 午後食 2:00より           |                     |                      |              |                     |      |
|-------------|----|---|-------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------------|------|
|             |    |   | 5~6ヶ月頃(前期食)       |                   | 7ヶ月~8ヶ月頃(中期食) |              | 9ヶ月~11ヶ月頃(後期食)    |      | 7ヶ月~8ヶ月(中期食)         |                     | 9ヶ月~11ヶ月頃(後期食)       |              |                     |      |
|             |    |   | おかゆ               | みそ汁<br>(キャベツ・麩)   | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(キャベツ・麩)   | くだもの | けんちん雑炊<br>(大根・人参)    | くだもの                | けんちん雑炊<br>(大根・人参)    | くだもの         |                     |      |
| 5月<br>予定献立表 | 19 | 木 | 鶏団子<br>すり流し       | みそ汁<br>(キャベツ・麩)   | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(キャベツ・麩)   | くだもの | けんちん雑炊<br>(大根・人参)    | くだもの                | けんちん雑炊<br>(大根・人参)    | くだもの         |                     |      |
|             | 20 | 金 | 煮魚<br>すり流し        | みそ汁<br>(じゃが芋・絹さや) | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(じゃが芋・絹さや) | くだもの | 肉みそうどん<br>(玉ねぎ・青菜)   | くだもの                | 肉みそうどん<br>(玉ねぎ・青菜)   | くだもの         |                     |      |
|             | 7  | 水 | マーボ豆腐             | すまし汁<br>(わかめ・麩)   | くだもの          | 硬かゆ          | すまし汁<br>(わかめ・麩)   | くだもの | パンケーキ<br>じゃが芋<br>スープ | くだもの                | パンケーキ<br>じゃが芋<br>スープ | くだもの         |                     |      |
|             | 8  | 木 | 和風ハンバーグ<br>すり流し   | みそ汁<br>(あおさ・大根)   | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(あおさ・大根)   | くだもの | 洋風雑炊<br>(トマト・玉ねぎ)    | くだもの                | 洋風雑炊<br>(トマト・玉ねぎ)    | くだもの         |                     |      |
|             | 9  | 金 | 魚の野菜あん<br>かけすり流し  | みそ汁<br>(かぼちゃ・絹さや) | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(かぼちゃ・絹さや) | くだもの | わかめうどん<br>(玉ねぎ・人参)   | くだもの                | わかめうどん<br>(玉ねぎ・人参)   | くだもの         |                     |      |
|             | 10 | 土 | パンがゆ<br>(野菜スープ)   | キャベツスープ           | くだもの          | パンがゆ<br>(牛乳) | キャベツスープ           | くだもの | おかゆ                  | みそ汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ)   | くだもの                 | 硬かゆ          | みそ汁<br>(じゃが芋・玉ねぎ)   | くだもの |
|             | 12 | 月 | ハンバーグ<br>すり流し     | みそ汁<br>(玉ねぎ・絹さや)  | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(玉ねぎ・絹さや)  | くだもの | おかゆ                  | すまし汁<br>(麩・わかめ)     | くだもの                 | 硬かゆ          | すまし汁<br>(麩・わかめ)     | くだもの |
|             | 13 | 火 | 納豆ご飯              | みそ汁<br>(キャベツ・なめこ) | くだもの          | 納豆ご飯         | みそ汁<br>(キャベツ・なめこ) | くだもの | 夕焼け雑炊<br>(玉ねぎ・人参)    | くだもの                | 夕焼け雑炊<br>(玉ねぎ・人参)    | くだもの         |                     |      |
|             | 14 | 水 | パンがゆ<br>(野菜スープ)   | トマトスープ            | くだもの          | パンがゆ<br>(牛乳) | トマトスープ            | くだもの | おかゆ                  | みそ汁<br>(さつまいも・いんげん) | くだもの                 | 硬かゆ          | みそ汁<br>(さつまいも・いんげん) | くだもの |
|             | 15 | 木 | 鶏ハンバーグ<br>すり流し    | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)   | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)   | くだもの | しらすうどん<br>(青菜・玉ねぎ)   | くだもの                | しらすうどん<br>(青菜・玉ねぎ)   | くだもの         |                     |      |
|             | 16 | 金 | 魚のすり流し            | すまし汁<br>(かぶ・絹さや)  | くだもの          | 硬かゆ          | すまし汁<br>(かぶ・絹さや)  | くだもの | おかゆ                  | みそ汁<br>(じゃが芋・わかめ)   | くだもの                 | 硬かゆ          | みそ汁<br>(じゃが芋・わかめ)   | くだもの |
|             | 17 | 土 | 肉じゃが              | すまし汁<br>(麩・青菜)    | くだもの          | 硬かゆ          | すまし汁<br>(麩・青菜)    | くだもの | 洋風うどん<br>(トマト・玉ねぎ)   | くだもの                | 洋風うどん<br>(トマト・玉ねぎ)   | くだもの         |                     |      |
|             | 21 | 水 | 魚のムニエル<br>グリーンソース | みそ汁<br>(玉ねぎ・絹さや)  | くだもの          | 硬かゆ          | みそ汁<br>(玉ねぎ・絹さや)  | くだもの | パンがゆ<br>(野菜スープ)      | 二色スープ               | くだもの                 | パンがゆ<br>(牛乳) | 二色スープ               | くだもの |

個別献立表

旬の食材

さやえんどう・グリーンピース・そら豆  
新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ  
新ごぼう・人参・かぶ  
メロン・さくらんぼ・びわ・甘夏

☆ 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。

2014年5月1日  
りすのき保育園

| 日にち      | 曜日 | 朝の水分補給                                | 昼食              |                         |                       |                       | 午後のおやつ(軽食)           |   |                             | 旬の食材<br>新じゃが芋 |                    |
|----------|----|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---|-----------------------------|---------------|--------------------|
|          |    |                                       | 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                   |               |                    |
| 19       | 木  | 乳児は毎朝、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<br>(キャベツ・えのき)       | 鶏のカレー焼き<br>1才鶏団子      | ☆じゃこと大豆の<br>かき揚げ・そら豆  | くだもの                 | 1才けんちん雑炊<しらすじゃが><br>2才じゃが芋もち                | じゃが芋もち<br>けんちん汁             | くだもの          | 594kcal<br>492kcal |
| 20       | 金  |                                       | 麦ごはん            | みそ汁<br>(じゃが芋・いんげん)      | 鱈の梅肉揚げ<br>1才カレイの梅みそ焼き | 青菜と人参ののり和え            | くだもの                 | じゃじゃ麺<豆腐の野菜あんかけ>                            | じゃじゃ麺                       | くだもの          | 619kcal<br>513kcal |
| 7        | 水  |                                       | 七分つきご飯          | すまし汁<br>(わかめ・麩)         | 豚肉・たけのこ<br>ピーマンの炒め物   | かぶときゅうりの梅和え           | くだもの                 | ☆●パンケーキ<白身魚のハンバーグ><br>●じゃが芋チャウダー            | ☆●パンケーキ<br>●じゃが芋チャウダー       | くだもの          | 684kcal<br>567kcal |
| 8<br>22  | 木  |                                       | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(ごぼう・あおさ)        | ☆和風ハンバーグ              | 新じゃが芋の揚げ煮<br>スナッフえんどう | くだもの                 | 1才 洋風雑炊<魚のムニエル人参ソース><br>2才●☆りんごクッキー・トマトスープ  | ●☆りんごクッキー<br>トマトスープ         | くだもの          | 629kcal<br>522kcal |
| 9<br>23  | 金  |                                       | 黒米ご飯            | みそ汁<br>(かぼちゃ・絹さや)       | 魚の野菜あんかけ              | 空豆                    | くだもの                 | 1才わかめうどん<きゃべつのはらさき><br>☆●ウインナー入りドーナツ・スープ    | ☆●ウインナー入りドーナツ<br>わかめスープ     | くだもの          | 590kcal<br>489kcal |
| 10<br>24 | 土  |                                       | スパゲティ<br>ミートソース | スープ                     | 温野菜サラダ                |                       | くだもの                 | おにぎり<煮魚><br>みそ汁                             | おにぎり<br>みそ汁                 | くだもの          | 696kcal<br>494kcal |
| 12<br>26 | 月  |                                       | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(玉ねぎ・しめじ<br>絹さや) | 豚の香味焼き<br>1才ハンバーグ     | ▲新ごぼうのサラダ             | くだもの                 | 1才ゆかりご飯・スープ<魚と野菜の煮物><br>2才●じゃが芋とチーズの春巻き・スープ | ●じゃが芋とチーズの春巻き<br>★かき卵スープ    | くだもの          | 624kcal<br>517kcal |
| 13<br>27 | 火  |                                       | 納豆ご飯            | みそ汁<br>(キャベツ・なめこ)       | 鶏肉と揚げじゃが芋<br>の煮物      | 青菜と油揚げのお浸し            | くだもの                 | 蒸かし芋・スープ<豆腐のしらすあんかけ><br>●フルーツヨーグルト          | 蒸かし芋<br>●フルーツヨーグルト          | くだもの          | 637kcal<br>528kcal |
| 14<br>28 | 水  |                                       | ☆●練りこみ<br>パン    | 麦入り<br>トマトスープ           | ●新じゃがグラタン             | アスパラ入りコロコロ<br>サラダ     | くだもの                 | 小女子ご飯<ハンバーグ><br>みそ汁(豆腐・わかめ)                 | 小女子ご飯<br>みそ汁                | くだもの          | 646kcal<br>536kcal |
| 15<br>29 | 木  |                                       | 七分つきご飯          | みそ汁<br>(大根・わかめ<br>ネギ)   | ☆チキンカツ<br>1才鶏のメンチカツ   | キャベツ・人参の<br>おかか和え     | くだもの                 | しらすうどん<豆腐のおろし煮>                             | 豆乳もち<br>しらす入りスープ            | くだもの          | 579kcal<br>480kcal |
| 16<br>30 | 金  |                                       | 七分つきご飯          | すまし汁<br>(たけのこ・絹さや)      | 魚の西京焼き                | ごぼうの甘辛揚げ              | くだもの                 | ☆●蒸しケーキ<野菜入りハンバーグ><br>レタススープ                | ☆●蒸しケーキ<br>レタススープ           | くだもの          | 692kcal<br>574kcal |
| 17<br>31 | 土  |                                       | カレー<br>ライス      | 三色スープ<br>(ブロッコリー・パプリカ)  | キャベツとみかんの<br>サラダ      |                       | くだもの                 | きな粉揚げパン<魚のムニエル><br>にぎやかスープ                  | きな粉揚げパン<br>にぎやかスープ          | くだもの          | 719kcal<br>596kcal |
| 21<br>☆  | 水  |                                       | グリーンピース<br>ご飯   | みそ汁<br>(えのき・にら)         | ☆鱈のフリッター              | キャベツとじゃこのサラダ<br>トマト   | くだもの                 | ☆●誕生会ケーキ<肉団子><br>アスパラ・人参・コーンのスープ            | ☆●誕生会ケーキ<br>アスパラ・人参・コーンのスープ | くだもの          | 709kcal<br>588kcal |



じゃが芋は全国的に栽培されているので、産地によって収穫時期がずれますが、一般的に春に収穫されたじゃが芋を「新じゃが」と呼びます。皮が薄くてみずみずしく、ゆでるとつりと皮がむけ、香りも高くおいしいです。

主成分はデンプンですが、ビタミンC、B1が豊富で、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。特に注目したいのが、免疫力を高め老化や様々な病気を予防する効果があるビタミンCです。含有量はりんごの5倍で、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によって壊れにくいというすぐれた特徴があります。

じゃが芋の芽にはソラニンという有毒物質が含まれているので芽は取りましょう。りんごのエチレンガスは果実の熟成を進めますが、りんごと一緒に袋に入れると、じゃが芋の発芽を抑える働きがあります

新玉ねぎ

春に収穫して、乾燥させずに出荷したものを新玉ねぎと言います。

普通の玉ねぎに比べてやわらかく、甘みが強く生食に向いています。玉ねぎのにおいと辛さの原因となる硫化アリルは体の中で、すぐれた効果を発揮し、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活性化し血液をサラサラにします。抗菌作用もあるので風邪の予防にも役立ちます。硫化アリルは熱に弱く、水に溶けだしやすいので、甘い新玉ねぎの生食がおすすめです。

- ～旬の食材～
- 鱈・ふき・たけのこ・アスパラガス
  - さやえんどう・グリーンピース・空豆
  - 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

<今月の主な食事予定>

- 8日(木) クッキング… 母の日クッキー作りをします。どんぐりの部屋はエプロンと三角巾とマスクの用意をお願いします。
- 13日(火) 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がありません。)
- 17日(土) きっずいんざきっちゃん … いろいろお豆の団子作りをします。
- 21日(水) 誕生会 … 誕生会ケーキでお祝いします。
- 30日(金) 離乳食講座 … くるみの部屋の保護者のみなさん

※< >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・清美オレンジ・さくらんぼ  
びわ・メロン・りんご・バナナ  
から選らんで食べています。

| 一日の栄養目標量の目安      |                        |                      |                      |
|------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
| 3~5歳児<br>(1~2才児) | 一日の<br>必要量             | 保育園での<br>摂取量         | 家庭での<br>摂取量          |
| エネルギー(kcal)      | 1310kcal<br>(1000kcal) | 635kcal<br>(538kcal) | 675kcal<br>(462kcal) |
| たんぱく質(g)         | 49g<br>(38g)           | 25g<br>(21g)         | 24g<br>(17g)         |
| 脂質(g)            | 36g<br>(28g)           | 19g<br>(15g)         | 18g<br>(13g)         |

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。