

くるみの部屋 1月

予定献立表

2025年 1月4日

りすのき保育園

		午前食 10:00~							
		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)	
4 18	土	みそ煮込み うどん <small>(かぼちゃ・玉ねぎ)</small>	くだもの	みそ煮込み うどん <small>(かぼちゃ・玉ねぎ)</small>	くだもの	おにぎり みそ汁	くだもの	おにぎり みそ汁	くだもの
		じゃが芋 そぼろ煮	二色野菜の おかか和え	じゃが芋 そぼろ煮	二色野菜の おかか和え	魚と野菜煮	さつま芋煮	魚と野菜煮	
6 20	月	軟飯 <small>みそ汁 (わかめ・さつま芋)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (わかめ・さつま芋)</small>	くだもの	蒸しパン	スープ	蒸しパン	スープ
		魚の野菜あんかけ	青菜ののり和え	魚の野菜あんかけ	青菜ののり和え	キャベツの そぼろ煮	粉ふき芋	キャベツのそぼろ煮	
7 21	火	軟飯 <small>みそ汁 (豆腐・なめこ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (豆腐・なめこ)</small>	くだもの	煮込みうどん <small>(玉ねぎ・人参)</small>		煮込みうどん <small>(玉ねぎ・人参)</small>	くだもの
		ハンバーグ	白菜の ごまあえ	ハンバーグ	白菜の ごまあえ	魚の青のり焼	じゃが芋の きんぴら	魚の青のり焼き	
8	水	軟飯 <small>すまし汁 (麩・えのき)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (麩・えのき)</small>	くだもの	フレンチトースト	スープ	フレンチトースト	スープ
		炒り鶏	さつま芋の甘煮	炒り鶏	さつま芋の甘煮	魚のムニエル 人参ソース	青菜ソテー	魚のムニエル人参ソース	
9 23	木	軟飯 <small>みそ汁 (大根・人参)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (大根・人参)</small>	くだもの	お好み焼き	わかめスープ	お好み焼き	わかめスープ
		鮭と青菜煮	キャベツの のり和え	鮭と青菜煮	キャベツの のり和え	かぼちゃの そぼろ煮	ゆでブロッコリー	かぼちゃのそぼろ煮	
10 24	金	軟飯 <small>すまし汁 (わかめ・麩)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (わかめ・麩)</small>	くだもの	パン	スープ	パン	スープ
		鶏の松風焼き	大根サラダ	鶏の松風焼き	大根サラダ	鮭ハンバーグ	二色お浸し	鮭ハンバーグ	
11 25	土	軟飯 <small>すまし汁 (青菜・人参)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (青菜・人参)</small>	くだもの	パンケーキ	スープ	パンケーキ	スープ
		マーボ豆腐	白菜サラダ	マーボ豆腐	白菜サラダ	鮭と野菜煮	さつま芋の ミルク煮	鮭と野菜煮	
27	月	軟飯 <small>みそ汁 (なめこ・あおさ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (なめこ・あおさ)</small>	くだもの	けんちん雑炊 <small>(大根・人参)</small>		けんちん雑炊 <small>(大根・人参)</small>	くだもの
		肉豆腐	二色お浸し	肉豆腐	二色お浸し	魚のおろし煮	ブロッコリー ごまあえ	魚のおろし煮	
14 28	火	軟飯 <small>みそ汁 (切り干し大根・麩)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (切り干し大根・麩)</small>	くだもの	豆乳ごまみそ うどん	<small>(白菜・人参)</small>	豆乳ごまみそ うどん <small>(白菜・人参)</small>	くだもの
		魚の照り焼き	野菜ののり和え	魚の照り焼き	野菜ののり和え	肉団子	わかめの やわらか煮	肉団子	
15 29	水	パン	じゃが芋チャウダー	パン	じゃが芋チャウダー	おにぎり	みそ汁	おにぎり	みそ汁
		肉団子棒	ブロッコリーとカリフ ラワーのサラダ	肉団子棒	ブロッコリーとカリフ ラワーのサラダ	魚の西京焼き	青菜と麩のお浸し	魚の西京焼き	
16 30	木	軟飯 <small>みそ汁 (大根・人参)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (大根・人参)</small>	くだもの	パンケーキ	スープ	パンケーキ	スープ
		魚の塩焼き	小松菜と麩の おひたし	魚の塩焼き	小松菜と麩の おひたし	マーボ白菜	かぼちゃ煮	マーボ白菜	
17 31	金	軟飯 <small>すまし汁 (青菜・豆腐)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (青菜・豆腐)</small>	くだもの	マカロニきな粉	スープ	マカロニきな粉	スープ
		ポークビーンズ	ブロッコリー のお浸し	ポークビーンズ	ブロッコリー のお浸し	魚のパン粉焼き	じゃが芋サラダ	魚のパン粉焼き	
22 ☆	水	パン	白菜スープ	パン	白菜スープ	トマト雑炊 <small>(ブロッコリー・玉ねぎ)</small>		トマト雑炊 <small>(ブロッコリー・玉ねぎ)</small>	くだもの
		魚のパン粉焼き	ブロッコリーとカリフ ラワーのサラダ	魚のパン粉焼き	ブロッコリーとカリフ ラワーのサラダ	野菜入り ハンバーグ	マッシュポテト	野菜入り ハンバーグ	

旬の食材  
カレイ・タラ・大根・かぶ・人参  
白菜・ほうれん草・小松菜  
ブロッコリー・カリフラワー  
みかん・いちご

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。



日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)		
		主食	汁もの	主・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)	カロリー kcal
4/18	土	ほうとううどん		じゃが芋のそぼろ煮 野菜ののり和え くだもの	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) おにぎり<魚と野菜煮> みそ汁 牛乳	どんぐり(3~5才児) おにぎり みそ汁 牛乳	582kcal 446kcal
6/20	月	七分つきご飯	みそ汁 (わかめ・さつま芋)	揚げ魚の野菜あんかけ 切り干し大根のサラダ くだもの	黒糖きな粉蒸しパン <キャベツのそぼろ煮> 春雨スープ 牛乳	黒糖きな粉蒸しパン 春雨スープ 牛乳	685kcal 524kcal
7/21	火	7日 七草ご飯 21日 菜飯	みそ汁 (豆腐・なめこ・ネギ)	豚ヒレ肉のみそ麴焼き <ハンバーグ> 白菜のごま和え さつま芋煮 くだもの	カレードーナツ <魚の青のり焼> ベーコンと野菜のスープ 牛乳	カレードーナツ ベーコンと野菜のスープ 牛乳	670kcal 502kcal
8	水	ゆかりご飯	すまし汁 (大根・えのき)	炒り鶏 小松菜のパリパリサラダ くだもの	☆りんごジャムフレンチトースト <魚のムニエル人参ソース> 3匹のくまのキャベツスープ 牛乳	☆りんごジャムフレンチトースト 3匹のくまのキャベツスープ 牛乳	602kcal 446kcal
9/23	木	七分つきご飯	石狩汁	春菊とかぼちゃの天ぷら フルーツきんとん くだもの	☆七草お好み焼き <かぼちゃのそぼろ煮> わかめスープ 牛乳	☆七草お好み焼き わかめスープ 牛乳	633kcal 472kcal
10/24	金	梅入りご飯	すまし汁 (青菜・麩)	なます 10日 黒豆煮 (なつめ かぼちゃ煮) 24日 金時豆煮 ☆鶏の松風焼き くだもの	10日 ☆アニマルパン・スープ <鮭ハンバーグ> 24日 豆腐パン・スープ 牛乳	10日 ☆アニマルパン・スープ 24日 豆腐パン・スープ 牛乳	598kcal 443kcal
11/25	土	マーボー丼	スープ	白菜とりんごのサラダ くだもの	パンケーキ<鮭と野菜煮> にぎやかスープ 牛乳	パンケーキ にぎやかスープ 牛乳	633kcal 477kcal
27	月	七分つきご飯	みそ汁 (もずく・なめこ)	★高野豆腐の卵とじ 田作り ブロッコリーのおかか和え くだもの	けんちん雑炊 <魚のおろし煮> 牛乳	おしるこ するめ 牛乳	603kcal 464kcal
14/28	火	麦ご飯	14日 のっぺい汁 28日 八杯汁	ブリの照り焼き 14日 野菜ののり酢和え 28日 野菜の納豆和え くだもの	豆乳ごまみそうどん <肉団子> 牛乳	豆乳ごまみそうどん 牛乳	636kcal 451kcal
15/29	水	バターパン	じゃが芋チャウダー	ウインナーソーサー <肉団子棒> ▲温野菜サラダ くだもの	焼きおにぎり<魚の西京焼き> みそ汁 牛乳	焼きおにぎり みそ汁 牛乳	523kcal 378kcal
16/30	木	16日 3~5才おもち 1・2才 ご飯 30日 七分つきご飯	豚汁	魚の塩焼き 小松菜のじゃこ和え くだもの	麩のラスク<マーボ白菜> コーンスープ 牛乳	麩のラスク コーンスープ 牛乳	624kcal 500kcal
17/31	金	グリーンカレー	根菜スープ	ベイクド野菜 くだもの	マカロニきな粉・スープ <魚パン粉焼き> 牛乳	17日 ポンデケージョ・スープ 31日 おかき・スープ 牛乳	651kcal 504kcal
22☆	水	☆バターロール	★かき卵スープ	魚のパン粉焼き ▲根菜カレー風味 サラダ くだもの	☆誕生会ケーキ <野菜入りハンバーグ> スープ 牛乳	☆誕生会ケーキ スープ 牛乳	669kcal 523kcal

行事食 七草がゆ 1月7日

1月7日の朝、無病息災を願い、春の七草をおかゆに入れて食べる風習があります。この七草にはそれぞれ薬草の効果があり、お正月で疲れた胃腸を休ませ、不足しがちな栄養を補う、理にかなった行事食です。



～ 春の七草 ～

せり: 胃を丈夫にする効果や解熱効果、利尿作用、整腸作用、食欲増進。  
なずな: ペンペン草のこと。解毒作用や利尿作用、胃腸障害やむくみに効果がある。  
ごぎょう: ハハコグサのこと。咳や痰、のどの痛みに対して効果があるとされている。  
はこべら: 昔から腹痛薬として使用されており胃炎などの他、歯槽膿漏にも効果がある。  
ほとけのざ: 胃や腸の調子を整えてくれる効果があり、高血圧予防、歯痛や食欲増進に作用。  
すずな: かぶのこと。胃腸を整え消化を促進し、しもやけそばかすにも効果がある。  
すずしろ: 大根のこと。美白作用、胃腸の調子を整え、便秘にも効果的



保育園でも7日のお昼ごはんは七草ご飯を食べ、今年の健康を願います。

～ 身につけたい食事マナー ～

【1~3月の献立表でお伝えしていきます。】

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではなく、周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べる為にも大切なことです。乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らず、子どものペースに合わせておらかな気持ちで伝えていきましょう。そして大人自身が実践することで子どもたちの良いお手本になるよう心掛けていきましょう。

食事のあいさつはできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、この言葉は単なる食事前後の挨拶以上の大切な意味が込められています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫してくれた人など、たくさんの方の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

～旬の食材～

鯛・鱈・鮭・大根・ごぼう・れんこん・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花  
きゃべつ・白菜・ネギ・にら・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・長いも  
みかん・いちご

<今月の主な食事予定>

8日(水)りんごカフェ…お迎えの前に小松菜のパリパリサラダの試食があります。どうぞ  
16日(木)こりすきっちゃんもちつき … 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。  
22日(水)誕生会 … いちごのカップケーキでお祝いします。  
28日(火)みそ作り … しいのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

- 食事・おやつ時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 日中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。
- 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ < > は1才児移行食です。  
なつめ(1才児)移行食の子は七分つきご飯・麦ごはん  
梅入りご飯の時は、白米を食べています。

<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て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

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 🍊  
りんご・みかん・いちご  
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)	1370kcal(1060kcal)	628kcal(482kcal)	742 kcal(578kcal)	
たんぱく質(g)	55g(43g)	24g(19g)	31g(24g)	
脂質(g)	38g(28g)	19g(15g)	19g(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。