

くるみの部屋 2月 予定献立表

2025年 2月1日  
りすのき保育園

|    |   | 午前食 10:00~                     |                                     |                  |                            |                                     |      |                          |                        |      |                          |           |      |
|----|---|--------------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------------------------|------|--------------------------|------------------------|------|--------------------------|-----------|------|
|    |   | 12ヶ月頃~<br>(完了期食)               |                                     | 18ヶ月頃~<br>(移行期食) |                            | 12ヶ月頃~<br>(完了期食)                    |      | 18ヶ月頃~<br>(移行期食)         |                        |      |                          |           |      |
| 15 | 土 | みそ雑炊<br>かぼちやの<br>そぼろ煮          | (大根・あおさ)<br>青菜のナムル                  | くだもの             | みそ雑炊<br>かぼちやの<br>そぼろ煮      | (大根・人参)<br>青菜のナムル                   | くだもの | 蒸しパン<br>しらすじゃが           | スープ<br>わかめと麩の<br>やわらか煮 | くだもの | 蒸しパン<br>しらすじゃが           | スープ       | くだもの |
| 17 | 月 | 軟飯<br>魚のごま焼き                   | けんちん汁<br>青菜ののり和え                    | くだもの             | 軟飯<br>魚のごま焼き               | けんちん汁<br>青菜ののり和え                    | くだもの | パンケーキ<br>野菜入り<br>ハンバーグ   | スープ<br>粉ふき芋            | くだもの | パンケーキ<br>野菜入り<br>ハンバーグ   | スープ       | くだもの |
| 18 | 火 | 軟飯<br>メンチカツ                    | すまし汁<br>(ふ・えのき)<br>ブロッコリーの<br>お浸し   | くだもの             | 軟飯<br>メンチカツ                | すまし汁<br>(ふ・えのき)<br>ブロッコリーの<br>お浸し   | くだもの | わかめ雑炊<br>魚と野菜の煮物         | (人参・玉ねぎ)<br>さつま芋煮      | くだもの | わかめ雑炊<br>魚と野菜の煮物         | (人参・玉ねぎ)  | くだもの |
| 19 | 水 | パン<br>じゃが芋お焼き                  | コーンスープ<br>白菜サラダ                     | くだもの             | パン<br>じゃが芋お焼き              | コーンスープ<br>白菜サラダ                     | くだもの | おにぎり<br>魚のおろし煮           | みそ汁<br>二色お浸し           | くだもの | おにぎり<br>魚のおろし煮           | みそ汁       | くだもの |
| 20 | 木 | 軟飯<br>魚の揚げ煮                    | みそ汁<br>(大根・麩)<br>ほうれん草と<br>えのきのお浸し  | くだもの             | 軟飯<br>魚の揚げ煮                | みそ汁<br>(大根・麩)<br>ほうれん草と<br>えのきのお浸し  | くだもの | 肉みそうどん<br>白菜のそぼろ煮        | (玉ねぎ・青菜)<br>ゆでブロッコリー   | くだもの | 肉みそうどん<br>白菜のそぼろ煮        | (玉ねぎ・青菜)  | くだもの |
| 21 | 金 | 軟飯<br>鶏ハンバーグ                   | みそ汁<br>(白菜・わかめ)<br>かぼちやと青菜の<br>煮物   | くだもの             | 軟飯<br>鶏ハンバーグ               | みそ汁<br>(白菜・わかめ)<br>かぼちやと青菜の<br>煮物   | くだもの | パンケーキ<br>魚のムニエル<br>人参ソース | スープ<br>じゃが芋サラダ         | くだもの | パンケーキ<br>魚のムニエル<br>人参ソース | スープ       | くだもの |
| 22 | 土 | 洋風うどん<br>じゃが芋の<br>ミートソースが<br>け | (ブロッコリー・玉ねぎ)<br>白菜サラダ               | くだもの             | 洋風うどん<br>じゃが芋の<br>ミートソースがけ | (ブロッコリー・玉ねぎ)<br>白菜サラダ               | くだもの | おにぎり<br>煮魚               | みそ汁<br>さつま芋と青菜煮        | くだもの | おにぎり<br>煮魚               | みそ汁       | くだもの |
| 10 | 月 | 軟飯<br>ハンバーグ                    | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜と麩のお浸し         | くだもの             | 軟飯<br>ハンバーグ                | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜と麩のお浸し         | くだもの | 夕焼け雑炊<br>魚の青のり焼          | (人参・玉ねぎ)<br>かぼちや煮      | くだもの | 夕焼け雑炊<br>魚の青のり焼          | (人参・玉ねぎ)  | くだもの |
| 25 | 火 | 軟飯<br>魚の天ぷら                    | みそ汁<br>(大根・人参)<br>野菜の納豆和え           | くだもの             | 軟飯<br>魚の天ぷら                | みそ汁<br>(大根・人参)<br>野菜の納豆和え           | くだもの | 蒸しパン<br>鶏団子おろし煮          | スープ<br>白菜のごま和え         | くだもの | 蒸しパン<br>鶏団子おろし煮          | スープ       | くだもの |
| 12 | 水 | 軟飯<br>肉豆腐                      | みそ汁<br>(かぼちや・玉ねぎ)<br>青菜のツナ和え        | くだもの             | 軟飯<br>肉豆腐                  | みそ汁<br>(かぼちや・玉ねぎ)<br>青菜のツナ和え        | くだもの | パン<br>鮭ハンバーグ             | スープ<br>グリーンマッシュ        | くだもの | パン<br>鮭ハンバーグ             | スープ       | くだもの |
| 13 | 木 | 軟飯<br>揚げ鶏団子                    | みそ汁<br>(さつま芋・なめこ)<br>小松菜と麩の<br>おひたし | くだもの             | 軟飯<br>揚げ鶏団子                | みそ汁<br>(さつま芋・なめこ)<br>小松菜と麩の<br>おひたし | くだもの | 煮込みうどん<br>鮭と青菜煮          | (白菜・人参)<br>かぼちや煮       | くだもの | 煮込みうどん<br>鮭と青菜煮          | (白菜・人参)   | くだもの |
| 14 | 金 | 軟飯<br>魚の西京焼き                   | すまし汁<br>(あおさ・豆腐)<br>白菜ののり和え         | くだもの             | 軟飯<br>魚の西京焼き               | すまし汁<br>(あおさ・豆腐)<br>白菜ののり和え         | くだもの | パンケーキ<br>ミートローフ          | スープ<br>青菜のソテー          | くだもの | パンケーキ<br>ミートローフ          | スープ       | くだもの |
| 26 | 水 | 軟飯<br>大根のそぼろ煮                  | わかめスープ<br>ブロッコリーとじゃが芋<br>のサラダ       | くだもの             | 軟飯<br>大根のそぼろ煮              | わかめスープ<br>ブロッコリーとじゃが芋<br>のサラダ       | くだもの | みそ雑炊<br>魚の野菜<br>あんかけ     | (かぼちや・青菜)<br>さつま芋煮     | くだもの | みそ雑炊<br>魚の野菜<br>あんかけ     | (かぼちや・青菜) | くだもの |

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          |
| 15  | 土  | 豚丼                  | みそ汁<br>(大根・あおさ)     | ナムル<br>かぼちゃ煮<br>くだもの                            | 蒸しパン<しらすじゃが><br>にぎやかスープ<br>牛乳                         | 蒸しパン<br>にぎやかスープ<br>牛乳                          | 574kcal<br>439kcal |
| 17  | 月  | 七分つきご飯              | けんちん汁               | いわしごま焼き<br>大豆の天ぷら<br>小松菜ののり和え<br>くだもの           | 3日 ☆🍪クッキー・スープ<br><野菜入りハンバーグ><br>17日 ☆おからケーキ・スープ<br>牛乳 | 3日 ☆🍪クッキー・スープ<br>くだもの<br>17日 ☆おからケーキ・スープ<br>牛乳 | 674kcal<br>508kcal |
| 18  | 火  | 七分つきご飯              | すまし汁<br>(麩・水菜・えのき)  | ☆みそカツ<br><メンチカツ><br>切り干し大根煮<br>ゆでブロッコリー<br>くだもの | 蒸かし芋のチーズサンド・スープ<br><魚と野菜の煮物><br>牛乳                    | 蒸かし芋のチーズサンド<br>くだもの<br>春雨スープ<br>牛乳             | 603kcal<br>442kcal |
| 19  | 水  | 食パン                 | コーンスープ              | ★オムレツキッシュ<br>▲白菜とりんごのサラダ<br>くだもの                | おにぎり<魚のおろし煮><br>みそ汁<br>牛乳                             | 災害食 おにぎり<br>くだもの<br>みそ汁<br>牛乳                  | 597kcal<br>446kcal |
| 20  | 木  | 6日ゆかりごはん<br>20日おにぎり | みそ汁<br>(切り干し大根・油揚げ) | 魚の揚げ漬け<br>▲里芋サラダ<br>ほうれん草とえのきのお浸し<br>くだもの       | 肉みそうどん<br><白菜のそぼろ煮><br>牛乳                             | 6日 おんぶうどん<br>くだもの<br>20日 災害食 ラーメン<br>牛乳        | 524kcal<br>393kcal |
| 21  | 金  | ひじきふりかけ<br>ご飯       | みそ汁<br>(白菜・しめじ)     | 鶏のマーレード焼き<br><鶏ハンバーグ><br>高野豆腐と野菜の煮物<br>くだもの     | りんごパイ<br><魚のムニエル人参ソース><br>3色スープ<br>牛乳                 | りんごパイ<br>くだもの<br>3色スープ<br>牛乳                   | 525kcal<br>385kcal |
| 22  | 土  | スパゲティー<br>ミートソース    | スープ                 | ▲白菜とコーンの<br>梅マヨ風味<br>くだもの                       | おにぎり<煮魚><br>みそ汁<br>牛乳                                 | おにぎり<br>くだもの<br>みそ汁<br>牛乳                      | 588kcal<br>436kcal |
| 10  | 月  | 麦ごはん                | みそ汁<br>(にら・豆腐・わかめ)  | ☆ハンバーグ<br>大根おろしソース<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>くだもの      | 1才 夕焼け雑炊<魚の青のり焼><br>2才 ミレービスケット・チャウダー<br>牛乳           | ミレービスケット<br>くだもの<br>じゃが芋チャウダー<br>牛乳            | 629kcal<br>490kcal |
| 25  | 火  | 七分つきご飯              | 石狩汁                 | ☆ワカサギの天ぷら<br>青菜の納豆和え<br>くだもの                    | ☆肉蒸しパン<br><鶏団子おろし煮><br>わかめスープ<br>牛乳                   | ☆肉蒸しパン<br>くだもの<br>わかめスープ<br>牛乳                 | 653kcal<br>510kcal |
| 12  | 水  | 黒米ご飯                | みそ汁<br>(かぼちゃ・ねぎ)    | 肉豆腐<br>▲春菊のツナマヨあえ<br>くだもの                       | いちごクリームサンド<br><鮭ハンバーグ><br>★かき卵スープ<br>牛乳               | いちごクリームサンド<br>くだもの<br>★かき卵スープ<br>牛乳            | 640kcal<br>482kcal |
| 13  | 木  | 七分つきご飯              | みそ汁<br>(さつま芋・なめこ)   | チキン南蛮<br><揚げ鶏団子><br>こまつなとひじきのサラダ<br>くだもの        | 1才 煮込みうどん<鮭と青菜煮><br>2才 ☆おからクッキー・スープ<br>牛乳             | ☆おからクッキー<br>くだもの<br>ブロッコリーのスープ<br>牛乳           | 635kcal<br>495kcal |
| 14  | 金  | 七分つきご飯              | 八杯汁                 | 魚のネギみそ焼き<br>大豆のぎすけ煮<br>白菜の昆布和え<br>くだもの          | 14日 いちごどら焼き・スープ<br><ミートローフ><br>28日 レーズンおこし・スープ<br>牛乳  | 14日 いちご大福・スープ<br>くだもの<br>28日 レーズンおこし・スープ<br>牛乳 | 609kcal<br>446kcal |
| 26  | 水  | カレーライス              | わかめスープ              | カラフルサラダ<br>くだもの                                 | ☆誕生日会ケーキ<魚の野菜あんかけ><br>スープ<br>牛乳                       | ☆誕生日会ケーキ<br>くだもの<br>牛乳                         | 598kcal<br>440kcal |

### 身につけたい食事マナー

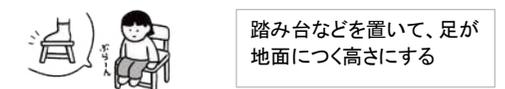
#### 正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないと、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合      椅子に深く腰掛けると届かない場合



足の裏が床につかない場合



#### 口を閉じてよく噛んで食事ができていますか？

口を開けてくちやくちや食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため      安全のため      健康のため



人に不快感を与えない      口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる      よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

#### マナーは乳児からの習慣で身に付きます

保育園では、各年齢に合わせて、食事の支度や片づけを子どもたちと一緒にしています。また、食事中は、「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動き回らない」といったマナーを守ることができるよう声かけをしています。マナーを守るとは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながっています。



食事中は立ち歩かない      口に食べ物がはいつているときには話さない      お友達を驚かせない

#### <今月の主な食事予定>

3日(月)節分献立… お屋にいわしのごま焼き・大豆の天ぷら・おやつに鬼🍪クッキーを食べます。  
6日(木)こりすキッチン … おんぶうどん作りをします。  
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。  
20日(木)お弁当箱給食 … どんぐりは空のお弁当箱を持ってきてください。  
26日(水)誕生日会… ロールケーキでお祝いします。

- 🍪 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をしています。
- 🕒 延長保育の時間におやつを用意があります。
- 📦 食材の入荷によっては献立を変更することがあります。

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・いちご・かんきつ類 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) 必要量     | 保育園での摂取量          | 家庭での摂取量            |
| エネルギー(kcal) | 1320 kcal (1020kcal) | 596kcal (507kcal) | 724 kcal (513kcal) |
| たんぱく質(g)    | 53g (41g)            | 23g (20g)         | 30g (21g)          |
| 脂質(g)       | 37g (29g)            | 20g (14g)         | 17g (15g)          |

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。  
～旬の食材～  
たら・ぶり・わかさぎ・かじき・大根・ブロッコリー・カリフラワー・春菊・菜の花  
ほうれん草・小松菜・白菜・水菜・三つ葉・せり・ネギ・にら・イチゴ・かんきつ類