

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~ (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)					
15	土	みそ雑炊 かぼちやの そぼろ煮	(大根・あおさ) 青菜のナムル	くだもの	みそ雑炊 かぼちやの そぼろ煮	(大根・人参) 青菜のナムル	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	スープ わかめと麩の やわらか煮	くだもの	蒸しパン しらすじゃが	スープ	くだもの
17	月	軟飯 魚のごま焼き	けんちん汁 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 魚のごま焼き	けんちん汁 青菜ののり和え	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	スープ 粉ふき芋	くだもの	パンケーキ 野菜入り ハンバーグ	スープ	くだもの
18	火	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (ふ・えのき) ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (ふ・えのき) ブロッコリーの お浸し	くだもの	わかめ雑炊 魚と野菜の煮物	(人参・玉ねぎ) さつま芋煮	くだもの	わかめ雑炊 魚と野菜の煮物	(人参・玉ねぎ)	くだもの
19	水	パン じゃが芋お焼き	コーンスープ 白菜サラダ	くだもの	パン じゃが芋お焼き	コーンスープ 白菜サラダ	くだもの	おにぎり 魚のおろし煮	みそ汁 二色お浸し	くだもの	おにぎり 魚のおろし煮	みそ汁	くだもの
20	木	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (大根・麩) ほうれん草と えのきのお浸し	くだもの	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (大根・麩) ほうれん草と えのきのお浸し	くだもの	肉みそうどん 白菜のそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜) ゆでブロッコリー	くだもの	肉みそうどん 白菜のそぼろ煮	(玉ねぎ・青菜)	くだもの
21	金	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (白菜・わかめ) かぼちやと青菜の 煮物	くだもの	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (白菜・わかめ) かぼちやと青菜の 煮物	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	スープ じゃが芋サラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	スープ	くだもの
22	土	洋風うどん じゃが芋の ミートソースが け	(ブロッコリー・玉ねぎ) 白菜サラダ	くだもの	洋風うどん じゃが芋の ミートソースがけ	(ブロッコリー・玉ねぎ) 白菜サラダ	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁 さつま芋と青菜煮	くだもの	おにぎり 煮魚	みそ汁	くだもの
10	月	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜と麩のお浸し	くだもの	夕焼け雑炊 魚の青のり焼	(人参・玉ねぎ) かぼちや煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚の青のり焼	(人参・玉ねぎ)	くだもの
25	火	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・人参) 野菜の納豆和え	くだもの	軟飯 魚の天ぷら	みそ汁 (大根・人参) 野菜の納豆和え	くだもの	蒸しパン 鶏団子おろし煮	スープ 白菜のごま和え	くだもの	蒸しパン 鶏団子おろし煮	スープ	くだもの
12	水	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 青菜のツナ和え	くだもの	軟飯 肉豆腐	みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 青菜のツナ和え	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	スープ グリーンマッシュ	くだもの	パン 鮭ハンバーグ	スープ	くだもの
13	木	軟飯 揚げ鶏団子	みそ汁 (さつま芋・なめこ) 小松菜と麩の おひたし	くだもの	軟飯 揚げ鶏団子	みそ汁 (さつま芋・なめこ) 小松菜と麩の おひたし	くだもの	煮込みうどん 鮭と青菜煮	(白菜・人参) かぼちや煮	くだもの	煮込みうどん 鮭と青菜煮	(白菜・人参)	くだもの
14	金	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (あおさ・豆腐) 白菜ののり和え	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (あおさ・豆腐) 白菜ののり和え	くだもの	パンケーキ ミートローフ	スープ 青菜のソテー	くだもの	パンケーキ ミートローフ	スープ	くだもの
26	水	軟飯 大根のそぼろ煮	わかめスープ ブロッコリーとじゃが芋 のサラダ	くだもの	軟飯 大根のそぼろ煮	わかめスープ ブロッコリーとじゃが芋 のサラダ	くだもの	みそ雑炊 魚の野菜 あんかけ	(かぼちや・青菜) さつま芋煮	くだもの	みそ雑炊 魚の野菜 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 (大根・あおさ)	ナムル かぼちゃ煮 くだもの	蒸しパン<しらすじゃが> にぎやかスープ 牛乳	蒸しパン にぎやかスープ 牛乳	574kcal 439kcal
17	月	七分つきご飯	けんちん汁	いわしごま焼き 大豆の天ぷら 小松菜ののり和え くだもの	3日 ☆クッキー・スープ <野菜入りハンバーグ> 17日 ☆おからケーキ・スープ 牛乳	3日 ☆クッキー・スープ くだもの 17日 ☆おからケーキ・スープ 牛乳	674kcal 508kcal
18	火	七分つきご飯	すまし汁 (麩・水菜・えのき)	☆みそカツ <メンチカツ> 切り干し大根煮 ゆでブロッコリー くだもの	蒸かし芋のチーズサンド・スープ <魚と野菜の煮物> 牛乳	蒸かし芋のチーズサンド くだもの 春雨スープ 牛乳	603kcal 442kcal
19	水	食パン	コーンスープ	★オムレツキッシュ ▲白菜とりんごのサラダ くだもの	おにぎり<魚のおろし煮> みそ汁 牛乳	災害食 おにぎり くだもの みそ汁 牛乳	597kcal 446kcal
20	木	6日ゆかりごはん 20日おにぎり	みそ汁 (切り干し大根・油揚げ)	魚の揚げ漬け ▲里芋サラダ ほうれん草とえのきのお浸し くだもの	肉みそうどん <白菜のそぼろ煮> 牛乳	6日 おんぶうどん くだもの 20日 災害食 ラーメン 牛乳	524kcal 393kcal
21	金	ひじきふりかけ ご飯	みそ汁 (白菜・しめじ)	鶏のマーレード焼き <鶏ハンバーグ> 高野豆腐と野菜の煮物 くだもの	りんごパイ <魚のムニエル人参ソース> 3色スープ 牛乳	りんごパイ くだもの 3色スープ 牛乳	525kcal 385kcal
22	土	スパゲティー ミートソース	スープ	▲白菜とコーンの 梅マヨ風味 くだもの	おにぎり<煮魚> みそ汁 牛乳	おにぎり くだもの みそ汁 牛乳	588kcal 436kcal
10	月	麦ごはん	みそ汁 (にら・豆腐・わかめ)	☆ハンバーグ 大根おろしソース 小松菜と油揚げの煮びたし くだもの	1才 夕焼け雑炊<魚の青のり焼> 2才 ミレービスケット・チャウダー 牛乳	ミレービスケット くだもの じゃが芋チャウダー 牛乳	629kcal 490kcal
25	火	七分つきご飯	石狩汁	☆ワカサギの天ぷら 青菜の納豆和え くだもの	☆肉蒸しパン <鶏団子おろし煮> わかめスープ 牛乳	☆肉蒸しパン くだもの わかめスープ 牛乳	653kcal 510kcal
12	水	黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ)	肉豆腐 ▲春菊のツナマヨあえ くだもの	いちごクリームサンド <鮭ハンバーグ> ★かき卵スープ 牛乳	いちごクリームサンド くだもの ★かき卵スープ 牛乳	640kcal 482kcal
13	木	七分つきご飯	みそ汁 (さつま芋・なめこ)	チキン南蛮 <揚げ鶏団子> こまつなとひじきのサラダ くだもの	1才 煮込みうどん<鮭と青菜煮> 2才 ☆おからクッキー・スープ 牛乳	☆おからクッキー くだもの ブロッコリーのスープ 牛乳	635kcal 495kcal
14	金	七分つきご飯	八杯汁	魚のネギみそ焼き 大豆のぎすけ煮 白菜の昆布和え くだもの	14日 いちごどら焼き・スープ <ミートローフ> 28日 レーズンおこし・スープ 牛乳	14日 いちご大福・スープ くだもの 28日 レーズンおこし・スープ 牛乳	609kcal 446kcal
26	水	カレーライス	わかめスープ	カラフルサラダ くだもの	☆誕生日会ケーキ<魚の野菜あんかけ> スープ 牛乳	☆誕生日会ケーキ くだもの 牛乳	598kcal 440kcal

身につけたい食事マナー

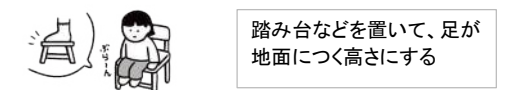
正しい姿勢で食事ができていますか？

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べることができていますか？

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を行っています。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。
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。
- 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)	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)	1320 kcal	596kcal	724 kcal	(1020kcal) (507kcal) (513kcal)
たんぱく質(g)	53g	23g	30g	(41g) (20g) (21g)
脂質(g)	37g	20g	17g	(29g) (14g) (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