

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)		
		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
15	火	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・あおき)	肉じゃが	ひじきとほうれん草の サラダ	1才パンケーキ・スープ ＜魚のムニエル青菜ソース＞ 2才 ☆おからケーキ・わかめスープ 牛乳	☆おからケーキ わかめスープ 牛乳	631kcal 467kcal
16 30	水	ゆかりごはん	みそ汁 (かぶ・スナップ)	豚の香味焼き ＜香味ハンバーグ＞	人参サラダ	ジャムパン＜白身魚のハンバーグ＞ コーンスープ 牛乳	ジャムサンドイッチ コーンスープ 牛乳	607kcal 446kcal
17	木	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・水菜)	魚の西京焼き	新じゃが揚げ煮 春キャベツおかか和え	肉みそうどん ＜かぼちゃ煮＞ 牛乳	肉みそうどん 牛乳	615kcal 438kcal
18	金	麦ごはん	みそ汁 (絹さや・玉ねぎ・えのき)	☆和風ハンバーグ	かぶとブロッコリーの 人参ドレッシング	1才 夕焼け雑炊＜魚の青のり焼＞ 2才4日 きな粉揚げパン・スープ 18日 ☆うそっこ目玉焼き・スープ 牛乳	4日 きな粉揚げパン スープ 牛乳	595kcal 473kcal
19	土	カレーライス	スープ	▲キャベツとりんご の サラダ		蒸しパン＜鮭と青菜煮＞ にぎやかスープ 牛乳	蒸しパン にぎやかスープ 牛乳	585kcal 411kcal
21	月	七分つきご飯	すまし汁 (鮭・わかめ)	豚肉のみそ麩焼き ＜みそハンバーグ＞	キャベツとじゃこの サラダ	1才 しらすうどん＜魚とのおろし煮＞ 2才ベイクドポテト・トマトスープ 牛乳	ベイクドポテト トマトスープ 牛乳	446kcal 320kcal
22	火	納豆ご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	魚の照り焼き	じゃがいもとおおさの 天ぷら	1才パンケーキ・スープ＜鶏団子＞ 2才 ☆りんごクッキー・スープ 牛乳	☆りんごクッキー 洋風根菜スープ 牛乳	660kcal 493kcal
9	水	バターパン ＜食パン＞	トマトスープ	のり塩チキン ＜青のり鶏団子＞	ブロッコリーのナムル 粉ふき芋	鮭とゆかりのおにぎり＜煮魚＞ みそ汁 牛乳	鮭とゆかりのおにぎり みそ汁	564kcal 415kcal
10 24	木	グリーンピース ごはん	みそ汁 (なめこ・切り干し大根)	☆手作りがんも	青菜と人参ののり和え	1才 わかめ雑炊＜鮭ハンバーグ＞ 2才 ☆じゃが芋クッキー・スープ 牛乳	☆じゃが芋クッキー キャベツスープ 牛乳	593kcal 447kcal
11 25	金	七分つきご飯	みそ汁 (新じゃが芋・新玉ねぎ)	魚のおろしソース	ふきのそぼろ煮 新ごぼうの青のり唐揚げ	ちゃんぽんうどん ＜豆腐のそぼろあんかけ＞ 牛乳	ちゃんぽんうどん 牛乳	670kcal 514kcal
12 26	土	マーボー丼	スープ	ナムル		パンケーキ＜魚の野菜あんかけ＞ にぎやかスープ 牛乳	パンケーキ にぎやかスープ 牛乳	610kcal 454kcal
14 28	月	七分つきご飯	みそ汁 (たけのこ・わかめ)	魚のカレー焼き	ポテトビーンズ ゆでスナップエンドウ	トマト雑炊 ＜野菜入りハンバーグ＞ 牛乳	☆人参ケーキ 春雨スープ 牛乳	635kcal 484kcal
23 ☆	水	ドライカレー	スープ	▲新じゃが芋の サラダ		☆誕生会おやつ ＜魚のムニエル人参ソース＞ 3色スープ 牛乳	☆誕生会おやつ 3色スープ 牛乳	637kcal 455kcal

✿✿✿✿✿✿✿

入園・進級 おめでとうございます。

質の良い安全な食材と旬の食材を使い、
子どもたちの成長と発達を考えておいしい食事作りをします。

✿✿✿✿✿✿✿

～ 朝ごはんを食べよう ～

＜ 朝ごはんは体内時計を整える ＞

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

＜生活リズムを整えて活カアップ＞

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。

ご機嫌
元気いっぱい

きちんと学習

寝るのが速い

朝起きられない

しっかり朝ごはん ← 朝ごはん抜き

＜朝ごはんに食べたい食材＞

＜ごはん(米)＞
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

＜納豆・豆腐・卵・牛乳など＞
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。

＜野菜や果物＞
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

～旬の食材～

鮭・春キャベツ・たけのこ・新ごぼう・新玉ねぎ・新じゃが芋・新人参
三つ葉・ふき・かぶ・さやえんどう・スナップえんどう・グリーンピース
いよかん・甘夏・ポンカン・清美オレンジ

✿✿✿✿✿✿✿

＜今月の食事予定＞

15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あります。)

23日(水) こどもまつり … 子どもたちの健やかな成長を願いどんぐりは柏餅を食べます。
誕生会 … マーブル蒸しパンでお祝いします。

- ☑ 食事の時はおかわりを用意し、個別に量の調整をしています。
- ☑ 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。
- ☑ 献立は食材の入荷状況により変更することがあります。

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。



※＜ ＞1才児移行食
なつめ(1才児)は七分つきご飯・麦ご飯
の時は白米ご飯を食べています。

＜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

保育園での昼食と午後のおやつ
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・いよかん・ポンカン
清美オレンジ・デコポン
河内晩柑・いちご・りんご
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)	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
一日の 必要量	1300 kcal (950kcal)	601kcal (507kcal)	699kcal (443kcal)
たんぱく質(g)	52g (37g)	23g (20g)	29g (17g)
脂質(g)	36g (26g)	19g (14g)	17g (12g)

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。

2025年4月1日	くるみの部屋	4月	予定献立表	午前食 10:00~			午後食 14:00~			旬の食材	
				2~4ヶ月頃	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃 (中期食)	2~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃 (中期食)			
				ミルク			ミルク				
1	15	火			おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 青菜のお浸し			けんちん雑炊 魚のムニエル すり流し	(大根・人参) 粉ふき芋	<p>春キャベツ・新玉ねぎ 新じゃが芋・新人参 かぶ・グリーンピース さやえんどう・そら豆</p> <p>入園おめでとうございます</p> <p>質の良い安全な食材と旬の食材を使い 子どもたちの成長と発達を考えて おいしい食事作りをします。</p>
2	16 30	水			おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (かぶ・人参) さつま芋煮			パンがゆ (スープ) 白身魚ハンバーグ すり流し	スープ 青菜のソテー	
3	17	木			おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 (豆腐・青菜) キャベツの おほか和え			くたくたうどん かぶのそぼろ煮 すり流し	(玉ねぎ・青菜) かぼちゃ煮	
4	18	金			おかゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (キャベツ・麩) かぶと人参の 煮物			夕焼け雑炊 魚の青のり焼 すり流し	(玉ねぎ・人参) じゃが芋煮	
5	19	土			おかゆ マーボ豆腐 すり流し	すまし汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜のお浸し			パンがゆ (スープ) 魚と野菜煮 すり流し	スープ さつま芋の ミルク煮	
7	21	月			おかゆ みそハンバーグ すり流し	すまし汁 (麩・わかめ) マッシュポテト			くたくたうどん 魚のおろし煮 すり流し	(玉ねぎ・青菜) キャベツのお浸し	
8	22	火			おかゆ 魚の照り焼き すり流し	みそ汁 (かぶ・あおさ) じゃが芋煮			しらす雑炊 鶏団子 すり流し	(しらす・玉ねぎ) 青菜のお浸し	
9		水			パンがゆ (スープ) 鶏団子 青のり風味 すり流し	トマトスープ ブロッコリーの やわらか煮			おかゆ 煮魚 すり流し	みそ汁 青菜と麩のお浸し	
10	24	木			おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (大根・わかめ) 青菜と人参の のり和え			パンがゆ (スープ) 鮭ハンバーグ すり流し	スープ キャベツのサラダ	
11	25	金			おかゆ 魚のおろし煮 すり流し	みそ汁 (新じゃが芋・新玉ねぎ) 青菜の おほか和え			くたくたうどん 豆腐の そぼろ煮 すり流し	(キャベツ・人参) かぼちゃ煮	
12	26	土			おかゆ マーボ豆腐 すり流し	すまし汁 青菜のナムル			パンがゆ (スープ) 魚の野菜 あんかけ	スープ 粉ふき芋	
14	28	月			おかゆ 魚の塩焼き すり流し	みそ汁 (わかめ・麩) じゃが芋の きんぴら			トマト雑炊 野菜入り ハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) ブロッコリー お浸し	
23	☆	水			おかゆ キャベツの そぼろ煮	すまし汁 (豆腐・青菜) じゃが芋サラダ			わかめ雑炊 魚のムニエル すり流し	(人参・玉ねぎ) キャベツの のり和え	

2025年4月1日
りすのき保育園

☆ 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。

旬の食材
春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆

入園おめでとうございます
質の良い安全な食材と旬の食材を使い
子どもたちの成長と発達を考えて
おいしい食事作りをします。

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。

