

		午 前 食 10:00より				午 後 食 2:00より				
		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		12ヶ月頃～		18ヶ月頃～		
くるみの部屋 12月	15	金	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) かき揚げ わかめ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) かき揚げ わかめ煮	くだもの	中華雑炊 (大根・人参) しらすじゃが キャベツと人参 のゴマ和え	くだもの	中華雑炊 (大根・人参) しらすじゃが	くだもの
	16	土	みそ煮込みうどん (大根・里芋) 煮魚 ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	みそ煮込みうどん (大根・里芋) 煮魚 ブロッコリーの やわらか煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (青菜・玉ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (青菜・玉ねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ	くだもの
	18	月	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 香味 ハンバーグ かぶ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・あおさ) 香味 ハンバーグ かぶ煮	くだもの	パン スープ 白身魚の ハンバーグ キャベツサラダ	くだもの	パン スープ 白身魚のハンバーグ	くだもの
	19	火	軟飯 すまし汁 (鮭・わかめ) 魚の西京焼き ほうれん草と人参 ゴマ和え	くだもの	軟飯 すまし汁 (鮭・わかめ) 魚の西京焼き ほうれん草と人参 ゴマ和え	くだもの	洋風雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) 肉団子 トマト煮 粉ふき芋	くだもの	洋風雑炊 (キャベツ・玉ねぎ) 肉団子のトマト煮	くだもの
	6	水	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 炒り鶏 小松菜の のり和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 炒り鶏 小松菜の のり和え	くだもの	パン コンスープ 魚のムニエル 人参ソース さつま芋サラダ	くだもの	パン コンスープ 魚のムニエル 人参ソース	くだもの
	21	木	軟飯 みそ汁 (大根・青菜) 魚の塩焼き かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・青菜) 魚の塩焼き かぼちゃ煮	くだもの	肉みそうどん (白菜・人参) 肉じゃが 青菜ののり和え	くだもの	肉みそうどん (白菜・人参) 肉じゃが	くだもの
	22	金	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ 白菜の ゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ 白菜の ゴマ和え	くだもの	軟飯 すまし汁 (大根・人参) 魚と野菜の煮物 じゃが芋煮	くだもの	軟飯 すまし汁 (大根・人参) 魚と野菜の煮物	くだもの
	9	土	豚汁雑炊 (大根・里芋) 豆腐のあんかけ ほうれん草と人参 のり和え	くだもの	豚汁雑炊 (大根・里芋) 豆腐のあんかけ ほうれん草と人参 のり和え	くだもの	マカロニきな粉 わかめスープ 鮭の煮物 白菜のお浸し	くだもの	マカロニきな粉 わかめスープ 鮭の煮物	くだもの
	25	月	軟飯 すまし汁 (玉ねぎ・青菜) ミートソース じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 すまし汁 (玉ねぎ・青菜) ミートソース じゃが芋サラダ	くだもの	パンケーキ キャベツスープ 魚の野菜 あんかけ さつま芋の ミルク煮	くだもの	パンケーキ キャベツスープ 魚の野菜 あんかけ	くだもの
	26	火	納豆ごはん みそ汁 (大根・わかめ) 魚の西京焼き きゃべつの のり和え	くだもの	納豆ごはん みそ汁 (大根・わかめ) 魚の西京焼き きゃべつの のり和え	くだもの	蒸しパン 人参スープ 野菜入り ハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	蒸しパン 人参スープ 野菜入り ハンバーグ	くだもの
27	水	パン シチュー ハンバーグ かぼちゃサラダ	くだもの	パン シチュー ハンバーグ かぼちゃサラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 魚のおろし煮 青菜と鮭の お浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) 魚のおろし煮	くだもの	
28	木	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ) 鶏団子 ブロッコリー のお浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (白菜・なめこ) 鶏団子 ブロッコリー のお浸し	くだもの	パン じゃが芋スープ 鮭ハンバーグ キャベツサラダ	くだもの	パン じゃが芋スープ 鮭ハンバーグ	くだもの	
20	水	パン トマトスープ かぼちゃ グラタン ゆで ブロッコリー	くだもの	パン トマトスープ かぼちゃ グラタン ゆで ブロッコリー	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) 魚のムニエル グリーンソース じゃが芋サラダ	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) 魚のムニエル グリーンソース	くだもの	

旬の食材
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・りんご

冬 至 12月22日

☞この日は一年で最も昼が短く、夜が長くなります。冬至には柚子湯に入ると、風邪をひかないと言われています。

☞冬至にかぼちゃを食べる風習があります。この日にかぼちゃを食べると魔除けになり、風邪をひかないと言われています。

☞地方によっては、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸せになるとも言われているそうです。

だいこん・にんじん・レンコン・南瓜の別名はなんきん

2017年12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。

12月 食事献立表

りすのき保育園

2017年12月 1日

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal
		主食	汁もの	主菜・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)		
15	金	玄米ご飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	☆かき揚げ 酢の物 くだもの	肉まんくらしじゃが> 中華スープ	牛乳	肉まん 中華スープ	624kcal 460kcal
16	土	石狩うどん		煮豆 ゆでブロッコリー くだもの	蒸しパン<豆腐のそぼろあんかけ> にぎやかスープ くだもの	牛乳	蒸しパン にぎやかスープ くだもの	557kcal 401kcal
18	月	七分つきご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ> ぎすけ煮 かぶのさっぱり漬け くだもの	きな粉揚げパン<白身魚のハンバーグ> スープ くだもの	牛乳	きな粉揚げパン スープ	645kcal 494kcal
19	火	生姜ご飯	すまし汁 (麩・水菜・えのき)	魚のネギみそ焼き ▲春菊とツナの ごまマヨネーズ和え くだもの	☆人参ケーキ<肉団子> 白菜とベーコンスープ くだもの	牛乳	☆人参ケーキ 白菜とベーコンスープ	580kcal 417kcal
6	水	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・ネギ)	炒り鶏 小松菜ののり和え くだもの	ホットサンド<魚のムニエル人参ソース> コーンスープ くだもの	牛乳	ホットサンド コーンスープ	624kcal 449kcal
21	木	菜飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	7日 焼き魚 21日魚の洋風照り焼き かぼちゃ煮 水菜と油揚げのお浸し くだもの	豚汁うどん<肉じゃが> するめ くだもの	牛乳	豚汁うどん するめ くだもの	617kcal 433kcal
22	金	七分つきご飯	みそ汁 (ほうれん草・しめじ)	☆ハンバーグ 白菜とツナのゴマ マヨネーズ和え くだもの	大学かぼちゃ<魚と野菜煮> 根菜スープ(大根・人参・レンコン・こんにゃく) くだもの	牛乳	大学かぼちゃ 根菜スープ 22日ゆず茶 くだもの	623kcal 440kcal
9	土	豚丼	みそ汁 (キャベツ・麩)	ほうれん草と人参の のり和え さつまいも煮 くだもの	マカロニきな粉<鮭煮> にぎやかスープ くだもの	牛乳	マカロニきな粉 にぎやかスープ	616kcal 431kcal
11	月	ドライカレー	☆かき卵スープ	温野菜サラダ くだもの	さつまいもドーナツ<焼き魚の野菜あんかけ> スープ くだもの	牛乳	さつまいもドーナツ スープ	675kcal 473kcal
12	火	納豆ごはん	みそ汁 (ニラ・大根・えのき)	魚の変わり 西京焼き 野菜ののり酢和え くだもの	☆ウインナーとチーズの蒸しパン <野菜入りハンバーグ> スープ くだもの	牛乳	☆ウインナーとチーズの蒸しパン スープ	697kcal 518kcal
13	水	バターパン	鮭のクリーム シチュー	ウインナーソーテ <肉団子> ▲かぼちゃサラダ くだもの	炊き込みご飯<魚のおろし煮> みそ汁 くだもの	牛乳	炊き込みご飯 みそ汁 くだもの	765kcal 559kcal
14	木	七分つきご飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	タンダーチキン <鶏団子> ▲ブロッコリーとカリフラワーの マーレードマヨドレッシング くだもの	☆チーズとりんごのクッキー <鮭ハンバーグ> 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	牛乳	☆チーズとりんごのクッキー 3匹のくまのキャベツスープ	574kcal 436kcal
20	水	食パン	トマトスープ	かぼちゃグラタン ゆでブロッコリー くだもの	☆クリスマスケーキ <白身魚のムニエルグリーンソース> スープ	牛乳	☆クリスマスケーキ	713kcal 433kcal

冬至 12月22日

この日は一年で最も夜が長く、昼が短くなります。
冬至には柚子湯に入ると風邪をひかないと言われています。
柚子には体を温める効果があります。ゆっくり柚子湯につかって
体をリラックスできるといいですね。
冬至にかぼちゃを食べる風習があります。この日にかぼちゃ
を食べると魔除けになり、風邪をひかないと言われています。
地方によっては、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸せに
なるとも言われているそうです。大根、人参、レンコンなど
かぼちゃの別名は「南京(なんきん)」
保育園では、大学かぼちゃ、「ん」のつく野菜を入れた根菜スープ、ゆず茶
をおやつで食べます。

かぼちゃのグラタン (4人分)

<材料>かぼちゃ200g・玉ねぎ100g・ブロッコリー35g・ベーコン25g
☆【バター30g・小麦粉30g・牛乳250cc・塩少々】・チーズ15g・パン粉5g
<作り方>①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、蒸かしておく。
ブロッコリーは食べやすい大きさに切りさつとゆでる。
②☆のバター、小麦粉を鍋に入れよく混ぜる。温めた牛乳を少しずつ
加え、そのつど滑らかになるようによく混ぜ、塩を加えホワイトソースを作る。
③フライパンに油をしき、ベーコン、玉ねぎを炒めしんなりしたら①
のかぼちゃ、ブロッコリー、②のホワイトソースの半量を加え混ぜる。
④耐熱皿に③をいれ、残りのホワイトソースを上からかけ、チーズ
パン粉をかけ、250℃に温めたオーブンで約15分焼き、きつね色
になったら出来上がり。

～旬の食材～
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・れんこん
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
ネギ・ニラ・水菜・ブロッコリー・カリフラワー
みかん・りんご・ゆず

<今月の主な食事予定>

20日(水) 誕生会・クッキング保育 …クリスマスケーキでお祝いします。
22日(金) ブーク劇場へ出かけます。かのみさんはお弁当の用意をお願いします。
22日(金) 冬至…寒い冬も元気に過ごせるように、ゆず茶をいただきます。
☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。
☆ 日中、夕方はお茶を飲んで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。



<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
● ヨーグルト



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・柿・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)	1340kcal (970kcal)	639kcal (465kcal)	701kcal (505kcal)
たんぱく質(g)	50g (39g)	24g (18g)	26g (21g)
脂質(g)	37g (30g)	20g (15g)	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。