

くるみの部屋	月	午後食 2:00より							
		～4ヶ月頃	7ヶ月～8ヶ月頃	9ヶ月～11ヶ月頃	7ヶ月～8ヶ月頃	9ヶ月～11ヶ月頃			
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			
2 16	月	おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) キャベツの のり和え	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (豆腐・わかめ) キャベツの のり和え	洋風雑炊 魚のムニエル 人参ソース すり流し	(キャベツ・玉ねぎ) さつま芋の ミルク煮	洋風雑炊 魚のムニエル 人参ソース	(キャベツ・玉ねぎ) さつま芋の ミルク煮
3 17	火	おかゆ 豆腐の そぼろんかけ	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) かぼちゃ煮	硬がゆ 豆腐の そぼろんかけ	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) かぼちゃ煮	わかめうどん 魚のハンバーグ	(人参・大根) 青菜のおかか和え	わかめうどん 魚のハンバーグ	(人参・大根) 青菜のおかか和え
4 18	水	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) かぶのうま煮	硬がゆ 魚の西京焼き	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) かぶのうま煮	パンがゆ (スープ) 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ 青菜のソテー	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ 青菜のソテー
5 19	木	おかゆ 鶏団子すり流し	すまし汁 (麩・わかめ) 人参サラダ	硬がゆ 鶏みそ団子	すまし汁 (麩・わかめ) 人参サラダ	みそ煮込みうどん しらすじゃが	(さつま芋・青菜) キャベツのお浸し	みそ煮込みうどん しらすじゃが	(さつま芋・青菜) キャベツのお浸し
6 20	金	おかゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・なめこ) ゆでブロッコリー	硬がゆ 和風ハンバーグ すり流し	みそ汁 (大根・なめこ) ゆでブロッコリー	夕焼け雑炊 魚の西京焼き すり流し	(玉ねぎ・人参) かぼちゃと いんげんの煮物	夕焼け雑炊 魚の西京焼き	(玉ねぎ・人参) かぼちゃと いんげんの煮物
7 21	土	洋風うどん キャベツの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト) ポテトサラダ	洋風うどん キャベツの そぼろ煮	(玉ねぎ・トマト) ポテトサラダ	おかゆ 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し
9 23	月	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツサラダ	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜) キャベツサラダ	しらすうどん 焼き魚の 野菜あんかけ	(大根・人参) さつま芋煮	しらすうどん 焼き魚の 野菜あんかけ	(大根・人参) さつま芋煮
10 24	火	おかゆ 鶏の松風焼き	すまし汁 (かぶ・絹さや) 青菜ののり和え	硬がゆ 鶏の松風焼き	すまし汁 (かぶ・絹さや) 青菜ののり和え	洋風雑炊 魚のパン粉焼き	(玉ねぎ・トマト) グリーンマッシュ	洋風雑炊 魚のパン粉焼き	(玉ねぎ・トマト) グリーンマッシュ
11	水	パンがゆ (スープ) 肉団子 すり流し	トマトスープ ブロッコリーの お浸し	パンがゆ (牛乳) 肉団子	トマトスープ ブロッコリーの お浸し	おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (キャベツ・麩) 青菜・人参の ゴマ和え	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (キャベツ・麩) 青菜・人参の ゴマ和え
12 26	木	おかゆ 煮魚すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 青菜と麩のお浸し	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) キャベツの ゴマ和え	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) キャベツの ゴマ和え
13 27	金	おかゆ マーボ豆腐	すまし汁 (人参・わかめ) 青菜のゴマ和え	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁 (人参・わかめ) 青菜のゴマ和え	みそ雑炊 魚のおろし煮	(かぼちゃ・青菜) じゃが芋の きんぴら	みそ雑炊 魚のおろし煮	(かぼちゃ・青菜) じゃが芋の きんぴら
14 28	土	みそ雑炊 じゃが芋の そぼろ煮	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーの お浸し	みそ雑炊 じゃが芋の そぼろ煮	(人参・玉ねぎ) ブロッコリーの お浸し	わかめうどん 魚と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参) 粉ふき芋	わかめうどん 魚と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参) 粉ふき芋
25	水	おかゆ じゃが芋お焼き	みそ汁 (豆腐・あおさ) キャベツサラダ	硬がゆ じゃが芋お焼き	みそ汁 (豆腐・あおさ) キャベツサラダ	パンがゆ (スープ) 魚のムニエル グリーンソース	ブロッコリースープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	ブロッコリースープ 粉ふき芋

旬の食材  
春キャベツ・新玉ねぎ  
じゃが芋・新人参・かぶ  
さやえんどう・スナップエンドウ  
グリーンピース

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。



2018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。

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	
2月16日	月	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	肉じゃが	キャベツとじゃこの サラダ	1才パンケーキ<魚のムニエル入参ソース> 2才 豆腐入りドーナツ・スープ	牛乳 くだもの	豆腐入りドーナツ ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	641kcal 440kcal
3月17日	火	ゆかりご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	☆手作りがんも	青菜ののり和え かぼちゃ煮	☆チーズ入り茶まんじゅう <魚ハンバーグ> 中華スープ	牛乳 くだもの	☆チーズ入り茶まんじゅう 中華スープ 牛乳	630kcal 455kcal
4月18日	水	納豆ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	魚の西京焼き	かぶの梅和え 切り干し大根煮	ジャムサンドイッチ <野菜入りハンバーグ> 3匹のくまのキャベツスープ	牛乳 くだもの	ジャムサンドイッチ 3匹のくまのキャベツスープ 牛乳	668kcal 494kcal
5月19日	木	七分つきご飯	すまし汁 (麩・わかめ)	鶏の ネギみそ焼き <鶏団子>	大豆とじゃが芋の天ぷら 人参サラダ	カレーうどん <しらすじゃが>	くだもの	カレーうどん するめ くだもの	722kcal 511kcal
6月20日	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	☆和風 ハンバーグ	じゃが芋の揚げ煮 ゆでブロッコリー	1才 夕焼け雑炊<魚の西京焼き> 2才 ☆人参ケーキ・三色スープ	くだもの	☆人参ケーキ 三色スープ 牛乳	660kcal 464kcal
7月21日	土	スパゲティ ミートソース	三色野菜 スープ	▲ポテトサラダ		ゆかりおにぎり<煮魚> 豚汁	くだもの	ゆかりおにぎり 豚汁 くだもの	660kcal 464kcal
9月23日	月	七分つきご飯	みそ汁 (さつまいも・青菜)	しゅうまい	春雨サラダ	マカロニきな粉 <焼き魚の野菜あんかけ> ★かき卵スープ	牛乳 くだもの	マカロニきな粉・いりこ ★かき卵スープ 牛乳	599kcal 425kcal
10月24日	火	黒米ごはん	すまし汁 (かぶ・絹さや)	☆鶏の 松風焼き	青菜のじゃこ和え 煮豆	1才 洋風雑炊<魚のパン粉焼き> ☆新じゃが芋のフライ・トマトスープ	牛乳 くだもの	☆新じゃが芋のフライ トマトスープ 牛乳	611kcal 468kcal
11月	水	☆バター ロール	トマトスープ	ウインナー <肉団子>	▲新じゃが芋のサラダ ゆでブロッコリー	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> みそ汁	くだもの	小女子ご飯 みそ汁 くだもの	534kcal 376kcal
12月26日	木	七分つきご飯	みそ汁 (新じゃが芋・新玉ねぎ・スナップエンドウ)	魚の揚げ煮	わかめのナムル	☆お好み焼き<肉団子> けんちん汁	くだもの	☆お好み焼き けんちん汁 牛乳	569kcal 411kcal
13月27日	金	麦ご飯	すまし汁 (えのき・人参・わかめ)	マーボ豆腐	青菜のゴマ和え	1才 パンケーキ<魚のおろし煮> 2才 麩のラスク・コーンスープ	牛乳 くだもの	麩のラスク・するめ コーンスープ くだもの	571kcal 420kcal
14月28日	土	カレーライス	キャベツ スープ	コロコロサラダ		☆蒸しパン<魚と野菜の煮物> にぎやかスープ	牛乳 くだもの	☆蒸しパン にぎやかスープ 牛乳	623kcal 438kcal
25日	水	グリーンピース ご飯	若竹汁	☆コロッケ	▲キャベツとりんごの サラダ	☆うそっこ目玉焼き <魚のムニエルグリーンソース> ブロッコリーとカリフラワーのスープ	牛乳 くだもの	☆うそっこ目玉焼き ブロッコリーとカリフラワーのスープ 牛乳	675kcal 480kcal

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。

一日のリズムは朝ごはんから  
朝ごはんは、脳にエネルギーを供給し、体温を上昇させて朝型の  
体で一日をスタートする上で大切なものです。脳は眠っている間にも  
エネルギーを消費しています。寝ていても起きていても、脳のエネ  
ルギー代謝は変わらないのです。夕食に食べた脳のエネルギーに  
なるものは、睡眠中に使ってしまうので、朝ごはんですっかり補給  
する必要があります。

☆体の活性化:朝ごはんは脳を目覚めさせます。調理の音、みそ汁  
のいいにおいなどは五感を刺激します。

☆肥満防止:欠食すると次に摂る食事が過食になります。この悪  
循環が肥満になります。

☆快便効果:睡眠中休んでいた腸が食事によって刺激され、排便  
しやすくなります。

☆脳のエネルギー源:脳のエネルギーは朝食ですっかり補給を!

☆生活習慣病予防:朝食抜きは夜食をする傾向になります。

親子ですっかり朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう♪

~旬の食材~  
鱈・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・ボンカン・清美オレンジ

<今月の食事予定>

12日(木) 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。)

25日(水) 誕生会 …うそっこ目玉焼きでお祝いします。  
25日(水) 子どもまつり

- 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。

なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯・麦ごはん  
の時は白米ご飯を食べています。

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。

<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  
の量は幼児一人分、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>  
甘夏・いよかん・ボンカン  
清美オレンジ・はるか・デコポン  
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)	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)	1300kcal (960kcal)	630kcal (457kcal)	670kcal (503kcal)	
たんぱく質(g)	51g (38g)	23g (17g)	28g (21g)	
脂質(g)	36g (27g)	20g (15g)	16g (12g)	

保育園での摂取量を目安に、家庭でも  
朝食、夕食をしっかりと食べてください。