

1月 食事献立表

りすのき保育園

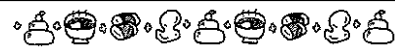
2014年1月 1日

日にち	曜日	朝の水分補給	昼食		なつめ(1才児)・まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)		午後のおやつ(軽食)			行事食	七草粥		
			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)			カロリーkcal	
4	土	毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	スパゲティ ミートソース	わかめスープ (人参・コーン)	コロコロサラダ		くだもの	おにぎり みそ汁(さつま芋・青菜)	くだもの	おにぎり みそ汁	くだもの	594kcal 514kcal	1月7日の朝、無病息災を願い、春の七草をおかゆに入れて食べる、風習があります。この七草には薬草の効果があり、お正月のご馳走で疲れた胃腸を休ませ、ビタミンや無機質などを補うなど、理にかなった行事食です。 春の七草 せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ すずな(かぶ)すずしろ(だいこん) 保育園では子どもたちが食べやすいように、せり・ほうれん草・小松菜・春菊・大根葉・かぶ葉・三つ葉の入った七草ご飯を食べます。 旬の食材 ブロッコリー 抗がん作用が高いと注目されるアブラナ科野菜のひとつで、カロテンとビタミンCが豊富です。 新鮮なものは洗いにくいので、たっぷりの水につけて振り洗いを。また、ゆであがりを水にとると味がボケてしまうので、ゆで湯をきいたら自然に冷ましましょう。 カリフラワー 過熱による損失の少ないビタミンCが豊富なのが特徴です。糖の代謝を促し、疲労物質を排出するビタミンB1や 資質を効率よく代謝し、目や皮膚、粘膜の健康を保つB2も多く含まれます。体の中からきれいにしてくれる野菜です。 ~旬の食材~ 鱈・鱈・鮭・大根・ごぼう・れんこん ほうれん草・小松菜・春菊・菜花 白菜・ネギ・にら・水菜 ブロッコリー・カリフラワー みかん・いちご
6	月		七分つきごはん	みそ汁 (かぼちゃ・春菊)	豚の香味焼き	紅白なます	くだもの	豆腐ドーナツ ★かき卵スープ(にら・人参・えのき)	くだもの	豆腐ドーナツ ★かき卵スープ	くだもの	571kcal 494kcal	
7	火		7日 七草ご飯 21日 七分つきご飯	みそ汁 (里芋・わかめ・ネギ)	★●豆腐入り 松風焼き	かぶの梅和え	くだもの	カレーうどん	くだもの	カレーうどん	くだもの	619kcal 536kcal	
8	水		七分つきごはん	八杯汁	▲魚のネギみそ 焼き	煮豆 菜の花のお浸し	くだもの	パン ポークビーンズスープ	くだもの	パン ポークビーンズスープ	くだもの	670kcal 580kcal	
9	木		9日もち1.2おごはん 23日 ごはん	けんちん汁	鶏のカレー焼き	ほうれん草と人参の のり和え	くだもの	9日白玉団子 23日アップルパイ 白菜スープ(ベーコン・人参)	くだもの	アップルパイ 白菜スープ	くだもの	581kcal 503kcal	
10	金		黒米ご飯	みそ汁 (大根・しめじ)	豚の竜田揚げ	▲白菜とりんごのサラダ	くだもの	●チーズクッキー 根菜スープ(ごぼう・大根・れんこん・人参)	くだもの	チーズクッキー 根菜スープ	くだもの	607kcal 526kcal	
11	土		マーボ白菜丼	中華スープ	かぼちゃ煮		くだもの	☆豆乳パンケーキ にぎやかスープ	くだもの	☆豆乳パンケーキ にぎやかスープ	くだもの	602kcal 521kcal	
27	月		七分つきごはん	すまし汁 (えのき・人参・水菜)	鶏のごまみそ 焼き	ひじき煮	くだもの	おしるこ	くだもの	おしるこ	くだもの	621kcal 538kcal	
14	火		麦ごはん	石狩汁	☆かき揚げ	白菜の漬物	くだもの	☆●バナナ蒸しパン 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの	☆●バナナ蒸しパン 3匹のくまのキャベツスープ	くだもの	696kcal 603kcal	
15	水		☆●パン	クリームコーンと 春雨のスープ	☆●ミートローフ	▲温野菜サラダ	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	くだもの	炊き込みご飯 みそ汁	くだもの	638kcal 553kcal	
16	木	麦ごはん	みそ汁 (白菜・なめこ)	魚の揚げ煮	春菊とさつま芋の白和え	くだもの	☆七草お好み焼き わかめスープ	くだもの	☆七草お好み焼き わかめスープ	くだもの	586kcal 507kcal		
17	金	七分つきごはん	みそ汁 (豆腐・にら)	八宝菜	黒豆煮	くだもの	☆●メロンパン ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	☆●メロンパン ブロッコリーとカリフラワーのスープ	くだもの	683kcal 591kcal		
22	水	★ 黒豆と梅干しの ご飯	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	☆ハンバーグ	▲カリフラワーとブロッコリーの ごまマヨネーズ和え	くだもの	☆誕生会ケーキ ●コーンチャウダー	くだもの	☆誕生会ケーキ ●コーンチャウダー	くだもの	668kcal 578kcal		

<今月の主な食事予定>

- 7日(火) 七草ご飯
- 9日(木) おもちつき … どんぐりの部屋の子どもたちはおもちつきをします。
エプロンと三角巾の用意をお願いします
- 22日(水) 誕生会 … ケーキでお祝いします。
- 29日(水) こりすみそづくり … しいのみはエプロン・三角巾の用意をお願いします。

- ☆ 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。
- ☆ 日中はお茶、夕方はお茶や牛乳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。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳・乳製品そのもの・チーズ
☆ 牛乳乳製品のつなぎ・成分(バター以外)

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 いちご・バナナ
いよかん・ポンカン
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)	1360kcal (1060kcal)	622kcal (538kcal)	738kcal (522kcal)
たんぱく質(g)	51g (40g)	26g (23g)	25g (17g)
脂質(g)	38g (33g)	16g (14g)	22g (19g)

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。



くるみの部屋 1月

予定献立表

2014年

1月1日

りすのき保育園

		午前食 10:00より						午後食 2:00より											
		9~11ヶ月頃		12ヶ月頃~		18ヶ月頃~		9~11ヶ月頃		12ヶ月頃~		18ヶ月頃~							
4	土	パンがゆ (牛乳)	わかめスープ (人参・玉ねぎ)	くだもの	パン	わかめスープ (人参・玉ねぎ)	くだもの	パン	わかめスープ (人参・玉ねぎ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (南瓜・玉ねぎ)	くだもの	おにぎり	みそ汁 (南瓜・玉ねぎ)	くだもの	おにぎり	みそ汁 (南瓜・玉ねぎ)	くだもの
		じゃが芋の ミートソースがけ	ココロサラダ		じゃが芋の ミートソースがけ	ココロサラダ		じゃが芋の ミートソースがけ	ココロサラダ		煮魚	青菜と麩の お浸し		煮魚	青菜と麩の お浸し		煮魚	青菜と麩の お浸し	
6	月	硬かゆ	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	玉ねぎと人参の スープ	くだもの	パン	玉ねぎと人参の スープ	くだもの	パン	玉ねぎと人参の スープ	くだもの
		肉団子	紅白サラダ		肉団子	紅白サラダ		肉団子	紅白サラダ		豆腐の 野菜あんかけ	かぼちゃ煮		豆腐の 野菜あんかけ	かぼちゃ煮		豆腐の 野菜あんかけ	かぼちゃ煮	
7	火	硬かゆ	みそ汁 (里芋・わかめ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	くだもの	洋風うどん	(玉ねぎ・トマト)	くだもの	洋風うどん	(玉ねぎ・トマト)	くだもの	洋風うどん	(玉ねぎ・トマト)	くだもの
		豆腐入り 松風焼き	かぶのうま煮		豆腐入り 松風焼き	かぶのうま煮		豆腐入り 松風焼き	かぶのうま煮		肉じゃが	ほうれん草 のソテー		肉じゃが	ほうれん草 のソテー		肉じゃが	ほうれん草 のソテー	
8	水	硬かゆ	すまし汁 (豆腐・のり)	くだもの	軟飯	すまし汁 (豆腐・のり)	くだもの	軟飯	すまし汁 (豆腐・のり)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	スープ	くだもの	パン	スープ	くだもの	パン	スープ	くだもの
		魚のみそ焼き	青菜のお浸し		魚のみそ焼き	青菜のお浸し		魚のみそ焼き	青菜のお浸し		ポークビーンズ	ゆで ブロッコリー		ポークビーンズ	ゆで ブロッコリー		ポークビーンズ	ゆで ブロッコリー	
9	木	硬かゆ	けんちん汁	くだもの	軟飯	けんちん汁	くだもの	軟飯	けんちん汁	くだもの	白菜としらすの 雑炊	(人参・玉ねぎ)	くだもの	白菜としらすの 雑炊	(人参・玉ねぎ)	くだもの	白菜としらすの 雑炊	(人参・玉ねぎ)	くだもの
		鶏団子	白菜のおかか 和え		鶏団子	白菜のおかか 和え		鶏団子	白菜のおかか 和え		白身魚の ハンバーグ	さつま芋とりん ごの甘煮		白身魚の ハンバーグ	さつま芋とりん ごの甘煮		白身魚の ハンバーグ	さつま芋とりん ごの甘煮	
10	金	硬かゆ	みそ汁 (大根・しめじ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (大根・しめじ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (大根・しめじ)	くだもの	みそ煮込み うどん	(大根・里芋)	くだもの	みそ煮込み うどん	(大根・里芋)	くだもの	みそ煮込み うどん	(大根・里芋)	くだもの
		ハンバーグ	白菜とりんご のサラダ		ハンバーグ	白菜とりんご のサラダ		ハンバーグ	白菜とりんご のサラダ		魚の照り焼き	二色お浸し		魚の照り焼き	二色お浸し		魚の照り焼き	二色お浸し	
11	土	硬かゆ	わかめスープ	くだもの	軟飯	わかめスープ	くだもの	軟飯	わかめスープ	くだもの	パンがゆ (牛乳)	キャベツ スープ	くだもの	パン	キャベツ スープ	くだもの	パン	キャベツ スープ	くだもの
		マーボ白菜	かぼちゃ煮		マーボ白菜	かぼちゃ煮		マーボ白菜	かぼちゃ煮		しらすじゃが	ゆで カリフラワー		しらすじゃが	ゆで カリフラワー		しらすじゃが	ゆで カリフラワー	
27	月	硬かゆ	すまし汁 (えのき・人参)	くだもの	軟飯	すまし汁 (えのき・人参)	くだもの	軟飯	すまし汁 (えのき・人参)	くだもの	さつま芋雑炊	(白菜・玉ねぎ)	くだもの	さつま芋雑炊	(白菜・玉ねぎ)	くだもの	さつま芋雑炊	(白菜・玉ねぎ)	くだもの
		鶏団子の ごまみそ煮	わかめの やわらか煮		鶏団子の ごまみそ煮	わかめの やわらか煮		鶏団子の ごまみそ煮	わかめの やわらか煮		豆腐団子	青菜・人参 のお浸し		豆腐団子	青菜・人参 のお浸し		豆腐団子	青菜・人参 のお浸し	
14	火	硬かゆ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	くだもの	バナナ入り パンがゆ	キャベツ スープ	くだもの	バナナ蒸しパン	キャベツ スープ	くだもの	バナナ蒸しパン	キャベツ スープ	くだもの
		かき揚げ さつと煮	白菜のお浸し		かき揚げ さつと煮	白菜のお浸し		かき揚げ さつと煮	白菜のお浸し		かぼちゃの そぼろあんかけ	ゆで ブロッコリー		かぼちゃの そぼろあんかけ	ゆで ブロッコリー		かぼちゃの そぼろあんかけ	ゆで ブロッコリー	
15	水	パンがゆ (牛乳)	クリーム コーンスープ	くだもの	パン	クリーム コーンスープ	くだもの	パン	クリーム コーンスープ	くだもの	硬かゆ	みそ汁 (南瓜・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (南瓜・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (南瓜・青菜)	くだもの
		ミートローフ	温野菜サラダ		ミートローフ	温野菜サラダ		ミートローフ	温野菜サラダ		魚のおろし煮	じゃが芋の きんぴら		魚のおろし煮	じゃが芋の きんぴら		魚のおろし煮	じゃが芋の きんぴら	
16	木	硬かゆ	みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (白菜・なめこ)	くだもの	わかめ雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの	わかめ雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの	わかめ雑炊	(玉ねぎ・人参)	くだもの
		魚の揚げ煮	青菜とさつま芋 の白和え		魚の揚げ煮	青菜とさつま芋 の白和え		魚の揚げ煮	青菜とさつま芋 の白和え		大豆と人参の 煮物	キャベツの ごま和え		大豆と人参の 煮物	キャベツの ごま和え		かぼちゃの そぼろあんかけ	ゆで ブロッコリー	
17	金	硬かゆ	みそ汁 (豆腐・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	くだもの	軟飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	くだもの	パン	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	くだもの	パン	ブロッコリーと カリフラワーの スープ	くだもの
		白菜のしらす あんかけ	茶巾絞り		白菜のしらす あんかけ	茶巾絞り		白菜のしらす あんかけ	茶巾絞り		野菜入り ハンバーグ	かぼちゃの ミルク煮		野菜入り ハンバーグ	かぼちゃの ミルク煮		野菜入り ハンバーグ	かぼちゃの ミルク煮	
22	水	硬かゆ	みそ汁 (じゃが芋・わかめ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (じゃが芋・わかめ)	くだもの	軟飯	みそ汁 (じゃが芋・わかめ)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	コーン チャウダー	くだもの	パンケーキ	コーン チャウダー	くだもの	パンケーキ	コーン チャウダー	くだもの
		ハンバーグ	カリフラワーと ブロッコリーの ごま和え		ハンバーグ	カリフラワーと ブロッコリーの ごま和え		ハンバーグ	カリフラワーと ブロッコリーの ごま和え		魚のムニエル	グリーン マッシュ		魚のムニエル	グリーン マッシュ		魚のムニエル	グリーン マッシュ	

~旬の食材~
 鮭・鱈・大根・ごぼう・れんこん
 ほうれん草・小松菜・春菊・菜花
 白菜・ネギ・にら・水菜
 ブロッコリー・カリフラワー
 みかん・いちご

ブロッコリー
 抗がん作用が高いと注目されるアブラナ科野菜のひとつで、カロテンとビタミンCが豊富です。新鮮なものは洗いきいので、たっぷりの水につけて振り洗いを。また、ゆであがりを水にとると味がポケてしまうので、ゆで湯をきいたら自然に冷ましませう。
 カリフラワー
 過熱による損失の少ないビタミンCが豊富なのが特徴です。糖の代謝を促し、疲労物質を排出するビタミンB1や、資質を効率よく代謝し、目や皮膚、粘膜の健康を保つB2も多く含まれます。体の中からきれいにしてくれる野菜です。

☆ 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。