

			午前食 10:00～				午後食 14:00～			
			5・6ヶ月頃	7・8ヵ月頃 (中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)	5～6ヶ月頃	7・8ヵ月 (中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)		
くるみの部屋 7月 予定献立表	1 15	火	個別献立	おかゆ すまし汁 (鮭・人参) 魚のすり流し かぼちゃと青菜の煮物	納豆ご飯 すまし汁 (鮭・人参) 魚のみそ焼き かぼちゃと青菜の煮物	ミルク	くたくたうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のしらすあんかけ キャベツののり和え	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のしらすあんかけ キャベツののり和え		
	2 16	水		パンがゆ (スープ) ミートローフ すり流し トマトスープ キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) ミートローフ キャベツサラダ トマトスープ		おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 煮魚 すり流し 二色お浸し	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 煮魚 二色お浸し		
	3 17 31	木		おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 魚のすり流し トマト煮	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 魚おろし煮 トマト煮		夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 肉じゃが すり流し キャベツの のり和え	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 肉じゃが キャベツの のり和え		
	4 18	金		おかゆ みそ汁 (モロヘイヤ・冬瓜) マーボ豆腐 すり流し 青菜のしらす和え	硬がゆ みそ汁 (モロヘイヤ・冬瓜) マーボ豆腐 青菜のしらす和え		くたくたうどん (わかめ・人参) 魚のすり流し 粉ふき芋	中華うどん (わかめ・人参) 魚の野菜あんかけ 粉ふき芋		
	5 19	土		肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 豆腐のあんかけ 二色お浸し	肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 豆腐のあんかけ 二色お浸し		おかゆ みそ汁 鮭と野菜煮 すり流し かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 鮭と野菜煮 かぼちゃ煮		
	7 22	月火		おかゆ すまし汁 (人参・青菜) ハンバーグ すり流し キャベツのお浸し	硬がゆ すまし汁 (人参・青菜) ハンバーグ キャベツのお浸し		パンがゆ (スープ) 魚のおろし煮 すり流し マッシュポテト	パンがゆ (牛乳) 魚のおろし煮 マッシュポテト		
	8 29	火		おかゆ みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 魚のすり流し かぼちゃと青菜の煮物	硬がゆ みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 魚の照り焼き かぼちゃと青菜の煮物		みそ雑炊 (挽肉・青菜) 豆腐のあんかけ わかめと人参の煮物	みそ雑炊 (挽肉・青菜) 豆腐のあんかけ わかめと人参の煮物		
	9 30	水		おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 肉団子 すり流し 青菜のお浸し	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 肉団子 野菜の納豆和え		くたくたうどん (トマト・玉ねぎ) 魚のムニエル すり流し グリーンマッシュ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 魚のムニエル 人参ソース グリーンマッシュ		
	10 24	木		おかゆ みそ汁 (豆腐・あおき) 魚のすり流し 二色野菜の のり和え	硬がゆ みそ汁 (豆腐・あおき) 魚の西京焼き 二色野菜の のり和え		くたくたうどん (玉ねぎ・人参) 野菜入りハンバーグ すり流し じゃが芋サラダ	わかめうどん (玉ねぎ・人参) 野菜入り ハンバーグ じゃが芋サラダ		
	11 25	金		おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 肉じゃが すり流し オクラと人参の のり和え	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 肉じゃが オクラと人参の のり和え		パンがゆ (スープ) 鮭と青菜煮 すり流し カボチャサラダ	パンがゆ (牛乳) 鮭と青菜煮 カボチャサラダ		
	12 26	土		鶏雑炊 (青菜・玉ねぎ) 豆腐の あんかけ キャベツの ツナあえ	鶏雑炊 (青菜・玉ねぎ) 豆腐の あんかけ キャベツの ツナあえ		くたくたうどん (かぼちゃ・青菜) しらすじゃが すり流し トマト煮	みそ煮込み うどん (かぼちゃ・青菜) しらすじゃが トマト煮		
	14 28	月		おかゆ みそ汁 (キャベツ・鮭) なすのそぼろ煮 すり流し かぼちゃ煮	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・鮭) なすのそぼろ煮 かぼちゃ煮		パンがゆ (スープ) 白身魚 ハンバーグ オクラスープ 青菜ソテー	パンがゆ (牛乳) 白身魚 ハンバーグ オクラスープ 青菜ソテー		
	23	水		パンがゆ (スープ) 肉団子トマト煮 すり流し ポテトサラダ	パンがゆ (牛乳) 肉団子 トマト煮 ポテトサラダ		鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚照り焼き かぼちゃ煮	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚照り焼き かぼちゃ煮		

旬の食材

トマト・なす・いんげん
オクラ・モロヘイヤ
かぼちゃ・とうがん
すいか

お部屋別に食事の写真を展示
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。



2025年7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。

2025年 7月 1日

日
に
ち

曜
日

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)

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

1
15

火

オクラ
納豆ご飯

すまし汁
(えのき・鮎・人参)

魚のネギみそ焼き

揚げ野菜のサラダ

くだもの

冷やし肉みそうどん
＜豆腐のしらすあんかけ＞
みかんゼリー

牛乳

冷やし肉みそうどん
みかんゼリー

牛乳

612kcal
476kcal

2
16

水

練り込みパン

ズッキーニ入り
トマトスープ

☆ミートローフ

キャベツとパイナップル
のサラダ

くだもの

鮭のさっぱりおにぎり
＜煮魚＞
みそ汁

くだもの

鮭のさっぱりおにぎり
災害食 みそ汁

くだもの

633kcal
501kcal

3
17
31

木

七分つきご飯

みそ汁
(かぼちゃ・いんげん)

3日・17日☆いわしの
梅フライ
31日いわしのかば焼き

オクラとトマトの
さっぱり和え

くだもの

鮎のラスク＜肉じゃが＞
きゃべつスープ

くだもの
牛乳

鮎のラスク
きゃべつスープ

くだもの
牛乳

571kcal
427kcal

4
18

金

黒米ご飯

みそ汁
(モロヘイヤ・冬瓜)

1才 マーボ豆腐
2才 ★高野豆腐の
卵とじ

ピーマンのじゃこ和え

くだもの

1才 中華うどん
＜魚の野菜あんかけ＞
2才 パナナクッキー・中華スープ

くだもの
牛乳

パナナクッキー
中華スープ

くだもの
牛乳

604kcal
477kcal

5
19

土

じゃじゃ麺

スープ

スティックベイクド野菜

くだもの

おにぎり＜鮭と野菜煮＞
みそ汁

くだもの
牛乳

おにぎり
みそ汁

くだもの
牛乳

516kcal
389kcal

7
22

月
火

グリーンカレー

3色スープ

▲キャベツとりんご
の
サラダ

ベイクドポテト

くだもの

7日 1才 セタパンケーキ
2才 ☆ セタクッキー
22日 豆腐入りかぼちゃドーナツ
オクラスープ＜魚のおろし煮＞
なすみそおにぎり
＜豆腐のあんかけ＞
けんちん汁

くだもの
牛乳

7日 ☆セタクッキー
かぼちゃドーナツ
オクラスープ

くだもの
牛乳

655kcal
495kcal

8
29

火

ゆかりご飯

みそ汁
(オクラ・玉ねぎ)

魚の香り焼き

かぼちゃの煮物
▲いんげんとうもろこしの
みそマヨ和え

くだもの

☆パイナップルケーキ
＜魚のムニエル人参ソース＞
スープ

くだもの
牛乳

☆パイナップルケーキ
＜魚のムニエル人参ソース＞
スープ

くだもの
牛乳

553kcal
417kcal

9
30

水

七分つきご飯

すまし汁
(豆腐・わかめ)

豚ヒレ肉の
みそ漬け焼き
＜みそハンバーグ＞

野菜の納豆和え

くだもの

わかめうどん＜野菜入りハンバーグ＞
フルーツヨーグルト

野菜せんべい
フルーツヨーグルト

534kcal
414kcal

10
24

木

10日おにぎり
24日七分つきご飯

みそ汁
(なめこ・ネギ・豆腐)

10日 魚のカレー照り焼き
24日 鮭の変わり西京焼き

かぼちゃとモロヘイヤの天ぷら
きゅうりの梅和え

くだもの

かりんとうトースト＜鮭と青菜煮＞
春雨スープ

くだもの
牛乳

かりんとうトースト
春雨スープ

くだもの
牛乳

663kcal
486kcal

11
25

金

七分つきご飯

みそ汁
(なす・玉ねぎ)

☆鶏のから揚げ
ネギソース
＜揚げ肉団子棒＞

▲オクラ・人参・ツナの
のりマヨ和え

くだもの

蒸しパン＜しらすじゃが＞
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
牛乳

584kcal
421kcal

12
26

土

七分つきご飯

みそ汁

鶏の照り焼き

▲キャベツのごま
マヨネーズ和え
トマト

くだもの

☆バナナパンケーキ
＜白身魚のハンバーグ＞
トマトスープ

くだもの
牛乳

☆バナナパンケーキ
トマトスープ

くだもの
牛乳

610kcal
454kcal

14
28

月

七分つきご飯

みそ汁
(キャベツ・油揚げ)

豚肉となすと
ピーマンのみそ炒め

ベイクドかぼちゃ
3才～ 枝豆

くだもの

誕生会ミルクゼリー
せんべい

牛乳

誕生会ミルクゼリー
せんべい

牛乳

588kcal
424kcal

23
★

水

ゆかりご飯

みそ汁
(おくら・もずく)

☆なすのはさみ揚げ
フライ

▲ポテトサラダ

くだもの

誕生会ミルクゼリー
せんべい

牛乳

誕生会ミルクゼリー
せんべい

牛乳

588kcal
424kcal

旬の食材

オクラ

トマト●

ネバネバのもととなっているのは、食物繊維として働くペクチンと糖たんぱく質のムチン。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸効果や血中コレステロール値を下げる効果があります。ムチンは体内では、気管や消化器の粘膜をおおって保護する物質になります。胃炎や胃潰瘍の予防、たんぱく質の吸収を助けるなどの効果が期待できます。

美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。皮の赤い色素に含まれるリコピンには抗酸化作用がありガンや動脈硬化などの予防効果も。

冬瓜

カリウムを多く含むので、体内の水分代謝を高める作用があり高血圧予防に◎体温を下げる働きもあるため、たんぱく質やビタミンB1が多く活力源となる、鶏肉や豚肉と一緒に食べると夏バテ防止に効果的。

なす🍆

皮にはアントシアニン系色素が含まれていてブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制しガンを予防、動脈硬化や高血圧予防効果も。

すいか🍈

果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれています。むくみが気になる人には有効です。甘いのは真ん中とツルのそば、種の周り。収穫直後が一番甘くておいしいので、入手したらなるべく早く食べましょう。

メロン🍉

即効性があるエネルギー源のブドウ糖や果糖、疲労回復効果のクエン酸を含みます。余分な塩分を排出してくれるカリウムはスイカの3倍。高血圧や肥満予防に効果があります。

枝豆

「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、歯や骨の形成に必要なカルシウムやカリウムも豊富です。さらに大豆とは異なり、カロテンやビタミンCも多く含むため栄養満点。

しそ

薬味やさしみのつまとして利用される青じその葉は、添え物にしておくのはもったいないほど栄養豊富。ビタミン、ミネラル類が多く、特にカロテンとビタミンB2、カルシウムの量は野菜のなかでもトップクラスです。香り成分には防腐効果があるので刺身に添えることで食中毒の予防に。葉を細かく刻むことで、薬効が一層高まります。

旬の食材を食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！！

🍆🍅🍈🍉🥒🥕🥔🥬🥦🥒🥕🥔🥬🥦

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)		1300 kcal (1040kcal)	594kcal (464kcal)	706kcal (576kcal)
たんぱく質 (g)		52g (37g)	23g (18g)	29g (19g)
脂質 (g)		36g (26g)	19g (15g)	17g (11g)

保育園での摂取量を目安に、ご家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

～旬の食材～

トマト・きゅうり・なす・枝豆・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ
ゴーヤ・かぼちゃ・とうもろこし・しそ・つるむらさき・レタス・冬瓜・スイカ・メロン・いわし

＜今月の主な食事予定＞

4日(金) お泊り会の夕食作りをします。
(かしのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。)

10日(水) お弁当箱給食・・・どんぐりの部屋は空のお弁当箱の用意をお願いします。

22日(火) 小1同窓会

23日(水) 誕生会 … ミルクゼリーでお祝いをします。

24日(木) 中1同窓会

とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。

食事・おやつの中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、麦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。

※材料の入荷状況によっては、献立を変更することがあります。

※ ＜ ＞は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯、
黒米ごはんの時は、
白米を食べています。

＜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
■ ナッツ類

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 🍉

スイカ・メロン・デラウェア
河内晩柑・りんご
から選んで食べています。