



日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	屋 食			午後のおやつ(軽食)				夏に適した食べ物	
			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)	カロリー kcal			
1 22	月	乳児は毎朝、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。	ご飯	すまし汁 (えのき・絹さや・人参)	マーボ豆腐 おくらのおかか和え くだもの	麩のクッキー<鮭ハンバーグ> 冬瓜のカレースープ くだもの	麩のクッキー 冬瓜のカレースープ くだもの	525kcal 445kcal	夏はたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまい、体がだるくなったり眠くなったりします。そこでビタミンB1の多い食材、豚肉、レバー、ウナギ、枝豆、胚芽米、		
2 16 30	火		ご飯	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	2・30日魚の塩焼き 夏野菜の揚げ煮 くだもの 16日サーモンマリネ 粉ふき芋	けんちんうどん<キャベツの重ね煮> くだもの	豆乳もち けんちん汁 くだもの	609kcal 516kcal	ゴマ、にんにくなどを食べると、体の疲れをとってくれます。また、レタス・なす・きゅうり・セロリ・トマト・冬瓜・かぼちゃ・ピーマン		
3 31	水		☆☆バターロール	トマトスープ	●ウインナーソテー ▲かぼちゃサラダ くだもの	枝豆と梅干のご飯<豆腐のしらすあんかけ> みそ汁 くだもの	枝豆と梅干のご飯 みそ汁(えのき・モロヘイヤ) くだもの	673kcal 570kcal	トウモロコシなどの夏野菜は体を冷やしてくれます。モロヘイヤやオクラのネバネバ成分のムチンは胃腸や目の粘膜		
4 18	木		ご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	1才☆ハンバーグ いんげんと人参の くだもの 2才～豚のカレー焼き ごま和え	納豆冷麦<魚と野菜の煮物> くだもの	納豆冷麦 くだもの	609kcal 516kcal	を保護し、感染症の予防に力を発揮します。ムチンを多く含む他の食材と組み合わせるといっそう効果的。たんぱく質の消化と吸収を		
5 19	金		黒米ご飯	みそ汁 (えのき・玉ねぎ・オクラ)	1才 カレイの天ぷら 中華風大豆入りサラダ くだもの 2才～ ☆ししやもの天ぷら	1才 ☆●パンケーキ・スープ <豆腐のそぼろあんかけ> 2才 ☆味噌バタークッキー・スープ	☆味噌バタークッキー スープ くだもの	700kcal 593kcal	助ける作用があるので、肉や魚と一緒に摂ると効果がアップします。		
6 20	土		ハヤシライス	三色スープ	スティック野菜 くだもの	きな粉揚げパン<鮭と野菜の煮物> にぎやかスープ くだもの	きな粉揚げパン にぎやかスープ くだもの	671kcal 569kcal	暑い夏には子どもは全身汗びっしょりになることもありますし、寝苦しい暑い夜、一晩で大量の水分が汗と		
8 29	月		ご飯	みそ汁 (ナス・玉ねぎ・しそ)	☆かき揚げ わかめ・きゅうり・麩 くだもの の酢の物	洋風雑炊<魚のごま味噌焼き> ●フルーツヨーグルト	みそきゅうり ●フルーツヨーグルト くだもの	558kcal 472kcal	して失われます。そこで水分補給がとても大切になってきます。水分を補給する際は砂糖を摂りすぎないように注意しましょう。		
9 23	火		モロヘイヤ入り納豆ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	1才 鶏団子 ナムル・トマト くだもの 2才 鶏のマーマレード焼き	夏越しまんじゅう<豆腐の野菜あんかけ> すまし汁 くだもの	夏越しまんじゅう すまし汁 くだもの	667kcal 565kcal	清涼飲料には予想外に多くの砂糖が含まれています。砂糖の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。		
10 24	水		ご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の西京焼き なすとピーマンの くだもの なべしぎ	●☆フレンチトーストマーマレード風味<肉団子> レタススープ くだもの	●☆フレンチトーストマーマレード風味 レタススープ くだもの	679kcal 575kcal	ビタミンB1が不足すると処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。		
11 25	木		七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・おくら)	☆11日コロッケ たたききゅうりの くだもの 25日カレー肉じゃが 梅おかか和え	★かき卵うどん<魚の照り焼き> くだもの	★かき卵うどん くだもの	541kcal 458kcal	暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れた、と甘い飲み物を飲み過ぎるとかえって、疲れを引きおこすことになりかねません。		
12 26	金		ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆ハンバーグ トマト・枝豆 くだもの 大根おろしソース	豆腐入りドーナツ<煮魚> 三色スープ くだもの	豆腐入りドーナツ 三色スープ くだもの	588kcal 498kcal	水分補給には甘くないお茶やお水がいいですね。保育園でたっぷりの麦茶で水分補給をしています。		
13 27	土		ジャジャ麺	わかめスープ	夏野菜の揚げ浸し くだもの	☆豆乳蒸しパン<しらすじじゃが> にぎやかスープ くだもの	☆豆乳蒸しパン にぎやかスープ くだもの	564kcal 477kcal	～旬の食材～		
17 J	水		●豆腐のドライカレー	レタスとわかめのスープ	スティック野菜 くだもの	☆誕生会ケーキ<野菜入りハンバーグ> ★かき卵トマトスープ くだもの	☆誕生会ケーキ ★かき卵トマトスープ くだもの	647kcal 548kcal	トマト・きゅうり・なす・枝豆・かぼちゃ・とうもろこし しそ・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・レタス とうがん・すいか・いわし		

＜今月の主な食事予定＞

- 5日(金) お泊まり会…夕食作り かしのみさんはエプロン・三角巾の用意をお願いします。
お泊まり会の朝(6日)かしのみさんと、お迎えの保護者の方と一緒に朝ごはんを食べます。
11日(木) クッキング保育 …コロッケを作ります。
どんぐりの部屋はエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
17日(水) 誕生会
29日(月) 中学1年生 同窓会



- ☆ 食事のときはおかわりを用意しています。
☆ 夕方お茶や牛乳を飲んで水分補給をしています。
☆ 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

すいか・メロン・ぶどう
サクランボ・りんご・バナナ
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)	1310kcal (1000kcal)	616kcal (522kcal)	694kcal (478kcal)
たんぱく質(g)	49g (38g)	23g (19g)	26g (19g)
脂質(g)	36g (28g)	18g (15g)	18g (13g)

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。

			午 前 食 10:00より						午 後 食 2:00より					
			5～6ヶ月頃(前期食)			9～11ヶ月頃			12ヶ月頃～			9～11ヶ月頃		
くるみの部屋 7月 予定献立表	1 22	月	個別献立表	硬かゆ すまし汁 (絹さや・人参) マーボ豆腐 おくらのおかか和え	くだもの	軟飯 すまし汁 (絹さや・人参) マーボ豆腐 おくらのおかか和え	くだもの	味噌煮込み うどん 白身魚の ハンバーグ 冬瓜の煮物	くだもの	味噌煮込み うどん 白身魚の ハンバーグ 冬瓜の煮物	くだもの			
	2 16	火		硬かゆ みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) 魚の塩焼き かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ) 魚の塩焼き かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	けんちんうどん キャベツの 重ね煮 さつま芋煮	くだもの	けんちんうどん キャベツの 重ね煮 さつま芋煮	くだもの			
	3 17	水		パンかゆ (スープ又は牛乳) ムニエル かぼちゃサラダ	くだもの	パン トマトスープ ムニエル かぼちゃサラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐のしらす あんかけ 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 豆腐のしらす あんかけ 青菜のお浸し	くだもの			
	4 18	木		硬かゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 肉団子 いんげんと人参のごま和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 肉団子 いんげんと人参のごま和え	くだもの	わかめうどん 魚と野菜の煮物 粉ふき芋	くだもの	わかめうどん 魚と野菜の煮物 粉ふき芋	くだもの			
	5 19	金		硬かゆ みそ汁 (玉ねぎ・オクラ) 魚の照り焼き コロコロ サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・オクラ) 魚の照り焼き コロコロ サラダ	くだもの	パンかゆ (スープ又は牛乳) 豆腐のそぼろ あんかけ かぼちゃの ミルク煮	くだもの	パンケーキ トマトスープ 豆腐のそぼろ あんかけ かぼちゃの ミルク煮	くだもの			
	6 20	土		味噌煮込み うどん (大根・人参) かぼちゃのそぼろあんかけ 青菜のお浸し	くだもの	味噌煮込み うどん (大根・人参) かぼちゃのそぼろあんかけ 青菜のお浸し	くだもの	さつま芋雑炊 鮭と野菜の煮物 わかめと人参のやわらか煮	くだもの	さつま芋雑炊 鮭と野菜の煮物 わかめと人参のやわらか煮	くだもの			
	8 29	月		硬かゆ みそ汁 (玉ねぎ・青菜) かき揚げ さつと煮 わかめと麩のやわらか煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・青菜) かき揚げ さつと煮 わかめと麩のやわらか煮	くだもの	洋風雑炊 魚のごま味噌焼き おくらのおかか 和え	くだもの	洋風雑炊 魚のごま味噌焼き おくらのおかか 和え	くだもの			
	9 23	火		納豆ご飯 みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏団子 青菜と人参のナムル風	くだもの	納豆ご飯 みそ汁 (キャベツ・鮭) 鶏団子 青菜と人参のナムル風	くだもの	硬かゆ すまし汁 (人参・わかめ) 豆腐の野菜 あんかけ かぼちゃの甘煮	くだもの	軟飯 すまし汁 (人参・わかめ) 豆腐の野菜 あんかけ かぼちゃの甘煮	くだもの			
	10 24	水		硬かゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き なすのごま煮	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き なすのごま煮	くだもの	パンかゆ (スープ又は牛乳) 肉団子 人参ソース キャベツスープ さつま芋のミルク煮	くだもの	パン 肉団子 人参ソース キャベツスープ さつま芋のミルク煮	くだもの			
	11 25	木		硬かゆ みそ汁 (冬瓜・オクラ) 肉じゃが 青菜のおかか 和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (冬瓜・オクラ) 肉じゃが 青菜のおかか 和え	くだもの	しらすうどん 魚の照り焼き 人参といんげんのごま和え	くだもの	しらすうどん 魚の照り焼き 人参といんげんのごま和え	くだもの			
	12 26	金		硬かゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) ハンバーグ トマト煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) ハンバーグ トマト煮	くだもの	夕焼け雑炊 煮魚 じゃが芋のきんぴら	くだもの	夕焼け雑炊 煮魚 じゃが芋のきんぴら	くだもの			
	13 27	土		肉みそうどん 豆腐の野菜 あんかけ かぼちゃ煮	くだもの	肉みそうどん 豆腐の野菜 あんかけ かぼちゃ煮	くだもの	パンかゆ (スープ又は牛乳) しらすじゃが わかめスープ 青菜と人参のお浸し	くだもの	蒸しパン しらすじゃが わかめスープ 青菜と人参のお浸し	くだもの			
	17	水		硬かゆ わかめと人参のスープ 鶏と大豆のトマト煮 青菜のごま和え	くだもの	軟飯 わかめと人参のスープ 鶏と大豆のトマト煮 青菜のごま和え	くだもの	トマト雑炊 野菜入りハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	トマト雑炊 野菜入りハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの			

2013年7月1日

りすのき保育園

旬の食材
トマト・きゅうり・なす・枝豆・かぼちゃ
いんげん・モロヘイヤ・オクラ・冬瓜
スイカ

夏に適した食べ物



なす・きゅうり・トマト・冬瓜・かぼちゃなどの夏野菜は体を冷やしてくれます。モロヘイヤやオクラのネバネバ成分のムチンは胃腸や目の粘膜を保護し、感染症の予防に力を発揮します。ムチンを多く含む他の食材と組み合わせるといっそう効果的。たんぱく質の消化と吸収を助ける作用があるので、肉や魚と一緒に摂ると効果がアップします。

☆ 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。