

| くるみの部屋        |               |                                    | 午 前 食 10:00より |                                       |                                  |                                    |                                        |                                 |                            |                                        |                                 |                                        |                                   |                             | 午 後 食 2:00より                         |                                   |                             |                                      |                                   |                             |        |  |  |  |  |  |
|---------------|---------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------|--|--|--|--|--|
|               |               |                                    | 5～6ヶ月頃        |                                       |                                  | 7ヶ月～8ヶ月頃                           |                                        |                                 | 9～11ヶ月頃                    |                                        |                                 | 12ヶ月頃～                                 |                                   |                             | 7ヶ月～8ヶ月頃                             |                                   |                             | 9～11ヶ月頃                              |                                   |                             | 12ヶ月頃～ |  |  |  |  |  |
|               | 1<br>15<br>29 | 木                                  | 個別献立表         | おかゆ<br>鶏みそ<br>ハンバーグ<br>すり流し           | すまし汁<br>(人参・麩)<br>オクラの<br>やわらか和え | くだもの                               | 硬かゆ<br>鶏みそ<br>ハンバーグ                    | すまし汁<br>(人参・麩)<br>オクラの<br>おかか和え | くだもの                       | 軟飯<br>鶏みそ<br>ハンバーグ                     | すまし汁<br>(人参・麩)<br>オクラの<br>おかか和え | くだもの                                   | パンがゆ<br>(スープ)<br>煮魚<br>すり流し       | かぼちゃ<br>スープ<br>グリーン<br>マッシュ | くだもの                                 | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚のムニエル<br>トマトソース | かぼちゃ<br>スープ<br>グリーン<br>マッシュ | くだもの                                 | パンケーキ<br>魚のムニエル<br>トマトソース         | かぼちゃ<br>スープ<br>グリーン<br>マッシュ | くだもの   |  |  |  |  |  |
| 2<br>16<br>30 | 金             | おかゆ<br>肉団子の<br>すり流し                |               | みそ汁<br>(玉ねぎ・なす)<br>トマト煮               | くだもの                             | 硬かゆ<br>肉団子<br>トマト煮                 | みそ汁<br>(玉ねぎ・なす)<br>トマト煮                | くだもの                            | 軟飯<br>肉団子<br>トマト煮          | みそ汁<br>(玉ねぎ・なす)<br>トマト煮                | くだもの                            | 味噌雑炊<br>豆腐の<br>あんかけ                    | (冬瓜・人参)<br>キャベツの<br>のり和え          | くだもの                        | 味噌雑炊<br>豆腐の<br>あんかけ                  | (冬瓜・人参)<br>キャベツの<br>のり和え          | くだもの                        | 味噌雑炊<br>豆腐の<br>あんかけ                  | (冬瓜・人参)<br>キャベツの<br>のり和え          | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 3<br>17<br>31 | 土             | おかゆ<br>キャベツの重<br>ね煮すり流し            |               | わかめ<br>スープ<br>かぼちゃの<br>甘煮             | くだもの                             | 硬かゆ<br>キャベツの<br>重ね煮                | わかめ<br>スープ<br>かぼちゃの<br>甘煮              | くだもの                            | 軟飯<br>キャベツの<br>重ね煮         | わかめ<br>スープ<br>かぼちゃの<br>甘煮              | くだもの                            | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚のすり流し                | じゃが芋スープ<br>キャベツ<br>サラダ            | くだもの                        | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚の塩焼き               | じゃが芋スープ<br>キャベツ<br>サラダ            | くだもの                        | パン<br>魚の塩焼き                          | じゃが芋スープ<br>キャベツ<br>サラダ            | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 5<br>19       | 月             | おかゆ<br>ハンバーグ<br>すり流し               |               | みそ汁<br>(冬瓜・オクラ)<br>いんげんと<br>人参のやわらか煮  | くだもの                             | 硬かゆ<br>ハンバーグ                       | みそ汁<br>(冬瓜・オクラ)<br>いんげんと人<br>参のごま和え    | くだもの                            | 軟飯<br>ハンバーグ                | みそ汁<br>(冬瓜・オクラ)<br>いんげんと人<br>参のごま和え    | くだもの                            | パンがゆ<br>(スープ)<br>鮭ハンバーグ                | トマトスープ<br>粉ふき芋                    | くだもの                        | パンがゆ<br>(スープ)<br>鮭ハンバーグ              | トマトスープ<br>粉ふき芋                    | くだもの                        | 蒸しパン<br>鮭ハンバーグ                       | トマトスープ<br>粉ふき芋                    | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 6<br>20       | 火             | おかゆ<br>魚の照り焼き                      |               | みそ汁<br>(キャベツ・玉ねぎ)<br>ほうれん草と<br>おひたし   | くだもの                             | 硬かゆ<br>魚の照り焼き                      | みそ汁<br>(キャベツ・玉ねぎ)<br>ほうれん草と<br>人参のお浸し  | くだもの                            | 軟飯<br>魚の照り焼き               | みそ汁<br>(キャベツ・玉ねぎ)<br>ほうれん草と<br>人参のお浸し  | くだもの                            | 肉みそうどん<br>(玉ねぎ・青菜)<br>冬瓜のしらす<br>あんかけ   | (玉ねぎ・青菜)<br>人参の<br>ごま和え           | くだもの                        | 肉みそうどん<br>(玉ねぎ・青菜)<br>冬瓜のしらす<br>あんかけ | (玉ねぎ・青菜)<br>人参の<br>きんぴら           | くだもの                        | 肉みそうどん<br>(玉ねぎ・青菜)<br>冬瓜のしらす<br>あんかけ | (玉ねぎ・青菜)<br>人参の<br>きんぴら           | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 7<br>21       | 水             | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚のすり流し            |               | トマトスープ<br>じゃが芋<br>サラダ                 | くだもの                             | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚の塩焼き             | トマトスープ<br>じゃが芋<br>サラダ                  | くだもの                            | パン<br>魚の塩焼き                | トマトスープ<br>じゃが芋<br>サラダ                  | くだもの                            | おかゆ<br>肉団子<br>すり流し                     | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜の<br>のり和え    | くだもの                        | 硬かゆ<br>肉団子<br>人参ソース                  | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜の<br>のり和え    | くだもの                        | 軟飯<br>肉団子<br>人参ソース                   | みそ汁<br>(豆腐・わかめ)<br>青菜の<br>のり和え    | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 8<br>22       | 木             | おかゆ<br>豆腐入り松風焼き<br>すり流し            |               | みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)<br>わかめと麩の<br>やわらか煮 | くだもの                             | 硬かゆ<br>豆腐入り<br>松風焼き                | みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)<br>わかめと麩の<br>やわらか煮  | くだもの                            | 軟飯<br>豆腐入り<br>松風焼き         | みそ汁<br>(かぼちゃ・いんげん)<br>わかめと麩の<br>やわらか煮  | くだもの                            | けんちんうどん<br>(大根・人参)<br>魚の野菜あんか<br>けすり流し | (大根・人参)<br>オクラの<br>やわらか煮          | くだもの                        | けんちんうどん<br>(大根・人参)<br>魚の野菜<br>あんかけ   | (大根・人参)<br>オクラの<br>やわらか煮          | くだもの                        | けんちんうどん<br>(大根・人参)<br>魚の野菜<br>あんかけ   | (大根・人参)<br>オクラの<br>やわらか煮          | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 9<br>23       | 金             | おかゆ<br>魚の西京焼き<br>すり流し              |               | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>野菜の煮物             | くだもの                             | 硬かゆ<br>魚の西京焼き                      | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>野菜の煮物              | くだもの                            | 軟飯<br>魚の西京焼き               | すまし汁<br>(豆腐・わかめ)<br>野菜の煮物              | くだもの                            | 夕焼け雑炊<br>(玉ねぎ・人参)<br>キャベツの重<br>ね煮すり流し  | (玉ねぎ・人参)<br>さつま芋煮                 | くだもの                        | 夕焼け雑炊<br>(玉ねぎ・人参)<br>キャベツの<br>重ね煮    | (玉ねぎ・人参)<br>さつま芋煮                 | くだもの                        | 夕焼け雑炊<br>(玉ねぎ・人参)<br>キャベツの<br>重ね煮    | (玉ねぎ・人参)<br>さつま芋煮                 | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 10<br>24      | 土             | わかめうどん<br>かぼちゃそぼろあ<br>んかけすり流し      |               | (玉ねぎ・人参)<br>オクラの<br>やわらか煮             | くだもの                             | わかめうどん<br>かぼちゃのそぼ<br>ろあんかけ         | (玉ねぎ・人参)<br>オクラの<br>お浸し                | くだもの                            | わかめうどん<br>かぼちゃのそぼ<br>ろあんかけ | (玉ねぎ・人参)<br>オクラの<br>お浸し                | くだもの                            | 鮭がゆ<br>しらすじゃが                          | みそ汁<br>(キャベツ・いんげん)<br>青菜の<br>ごま和え | くだもの                        | 鮭ご飯<br>しらすじゃが                        | みそ汁<br>(キャベツ・いんげん)<br>青菜の<br>ごま和え | くだもの                        | 鮭・ゆかりご飯<br>しらすじゃが                    | みそ汁<br>(キャベツ・いんげん)<br>青菜の<br>ごま和え | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 12<br>26      | 月             | おかゆ<br>マーボ豆腐<br>すり流し               |               | すまし汁<br>(麩・モロヘイヤ)<br>ほうれん草と<br>人参のお浸し | くだもの                             | 硬かゆ<br>マーボ豆腐                       | すまし汁<br>(麩・モロヘイヤ)<br>ほうれん草と人<br>参のナムル風 | くだもの                            | 軟飯<br>マーボ豆腐                | すまし汁<br>(麩・モロヘイヤ)<br>ほうれん草と人<br>参のナムル風 | くだもの                            | 洋風雑炊<br>魚のごま焼き<br>すり流し                 | (キャベツ・人参)<br>粉ふき芋                 | くだもの                        | 洋風雑炊<br>魚のごま焼き                       | (キャベツ・人参)<br>粉ふき芋                 | くだもの                        | 洋風雑炊<br>魚のごま焼き                       | (キャベツ・人参)<br>粉ふき芋                 | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 13<br>27      | 火             | おかゆ<br>肉じゃが<br>すり流し                |               | わかめ<br>スープ<br>キャベツの<br>お浸し            | くだもの                             | 硬かゆ<br>肉じゃが                        | わかめ<br>スープ<br>キャベツ<br>サラダ              | くだもの                            | 軟飯<br>肉じゃが                 | わかめ<br>スープ<br>キャベツ<br>サラダ              | くだもの                            | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚のムニエル<br>すり流し        | 豆乳コーン<br>スープ<br>人参サラダ             | くだもの                        | パンがゆ<br>(スープ)<br>魚のムニエル<br>すり流し      | 豆乳コーン<br>スープ<br>人参サラダ             | くだもの                        | パン<br>魚のムニエル<br>すり流し                 | 豆乳コーン<br>スープ<br>人参サラダ             | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 14            | 水             | おかゆ<br>豆腐の<br>あんかけ                 |               | みそ汁<br>(冬瓜・なめこ)<br>かぼちゃの<br>甘煮        | くだもの                             | 硬かゆ<br>豆腐の<br>あんかけ                 | みそ汁<br>(冬瓜・なめこ)<br>かぼちゃの<br>甘煮         | くだもの                            | 軟飯<br>豆腐の<br>あんかけ          | みそ汁<br>(冬瓜・なめこ)<br>かぼちゃの<br>甘煮         | くだもの                            | しらすうどん<br>野菜ハン<br>バーグすり流し              | (青菜・玉ねぎ)<br>トマト煮                  | くだもの                        | しらすうどん<br>野菜入り<br>ハンバーグ              | (青菜・玉ねぎ)<br>トマト煮                  | くだもの                        | しらすうどん<br>野菜入り<br>ハンバーグ              | (青菜・玉ねぎ)<br>トマト煮                  | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
| 28            | 水             | パンがゆ<br>(スープ)<br>じゃが芋のミート<br>ソースがけ |               | キャベツ<br>スープ<br>ほうれん草の<br>おひたし         | くだもの                             | パンがゆ<br>(スープ)<br>じゃが芋のミート<br>ソースがけ | キャベツ<br>スープ<br>ほうれん草の<br>ソテー           | くだもの                            | パン<br>じゃが芋のミート<br>ソースがけ    | キャベツ<br>スープ<br>ほうれん草の<br>ソテー           | くだもの                            | 野菜雑炊<br>煮魚<br>すり流し                     | (大根・さつま芋)<br>わかめ・人参の<br>やわらか煮     | くだもの                        | 枝豆入り雑炊<br>煮魚                         | (大根・さつま芋)<br>わかめ・人参の<br>やわらか煮     | くだもの                        | 枝豆入り雑炊<br>煮魚                         | (大根・さつま芋)<br>わかめ・人参の<br>やわらか煮     | くだもの                        |        |  |  |  |  |  |
|               |               |                                    |               |                                       |                                  |                                    |                                        |                                 |                            |                                        |                                 |                                        |                                   |                             |                                      |                                   |                             |                                      |                                   |                             |        |  |  |  |  |  |

2013年8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。

## 8月 食事献立表

りすのき保育園

2013 年 8月 1日

日  
に  
ち

曜  
日

朝の  
水分補給

1  
15  
29

木

2  
16  
30

金

3  
17  
31

土

5  
19

月

6  
20

火

7  
21

水

8  
22

木

9  
23

金

10  
24

土

12  
26

月

13  
27

火

14

水

28  
☆

水

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ます。

屋食

主食

汁もの

主・副菜・付け合わせ

ご飯

すまし汁  
(麩・えのき・人参)

1才☆鶏みそハンバーグ  
2才～鶏のネギ味噌  
焼き

☆大豆の天ぷら  
オクラのおかか和え

くだもの

麦ごはん

みそ汁  
(ナス・玉ねぎ・しそ)

1才肉団子  
2才～☆豚かつ

たたききゅうりの  
梅おかか和え・トマト

くだもの

中華丼

わかめスープ

枝豆・トマト

くだもの

ご飯

みそ汁  
(冬瓜・おくら)

1才☆ハンバーグ  
2才豚の香味焼き

いんげんと人参のごま和え

くだもの

ご飯

みそ汁  
(キャベツ・玉ねぎ  
みょうが)

魚のバーベキュー  
ソース

ピーマンの炒め物

くだもの

☆☆練り込み  
パン

ラタトゥーユ

☆ウインナーソーテ

●じゃが芋とチーズの  
サラダ

くだもの

黒米ご飯

みそ汁  
(かぼちゃ・いんげん)

☆豆腐入り  
松風焼き

酢の物  
(わかめ・きゅうり・おくら)

くだもの

ご飯

すまし汁  
(豆腐・のり・ネギ)

魚の西京焼き

揚げ野菜のサラダ  
(かぼちゃ・ナス・いんげん・玉ねぎ・じゃこ)

くだもの

冷麦

夏野菜の  
そぼろあんかけ

くだもの

七分つきご飯

すまし汁  
(えのき・人参・モロ  
ヘイヤ)

マーボなす

ナムル

くだもの

夏野菜カレー  
(オクラ・かぼちゃ・なす  
ズッキーニ・玉ねぎ)

レタス・わかめ・  
コーンスープ

▲キャベツとりんごの  
サラダ

くだもの

ご飯

みそ汁  
(冬瓜・なめこ)

1才豆腐のそぼろあん  
2才～ぶたしやぶ  
ごまだれ

かぼちゃの素揚げ  
トマト

くだもの

スパゲティ  
ミートソース

★かき卵  
スープ

スティックサラダ

ローストポテト  
カレー風味

くだもの

午後のおやつ(軽食)

なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)

1才1日29日☆バナナパンケーキ15日☆りんごパンケーキ  
スープ<魚のムニエルマトソース>  
2才1日29日バナナクッキー15日りんごクッキー  
スープ

くだもの

どんぐり(3～5才児)

1日29日バナナクッキー 15日りんごクッキー  
レタス・パプリカ・コーンスープ

くだもの

ラスク

冬瓜入りカレースープ

くだもの

3・30日  
17日

ジャムサンドイッチ  
ホットケーキ

<魚の塩焼き>  
にぎやかスープ

くだもの

3・30日  
17日

ジャムサンドイッチ  
ホットケーキ

にぎやかスープ

くだもの

☆りんごジャム蒸しパン<鮭ハンバーグ>  
★洋風かき卵スープ

くだもの

☆りんごジャム蒸しパン  
★洋風かき卵スープ

くだもの

じゃじゃ麺<冬瓜のしらすあんかけ>

くだもの

じゃじゃ麺

くだもの

麦ごはん<肉団子人参ソース>  
冷や汁

くだもの

麦ごはん  
冷や汁

くだもの

りんごパイ<魚の野菜あんかけ>  
春雨スープ(人参・青梗菜)

くだもの

りんごパイ  
春雨スープ(人参・青梗菜)

くだもの

夕焼け雑炊<キャベツの重ね煮>  
●りんごジャムヨーグルト

くだもの

みそきゅうり  
●9日りんごジャムヨーグルト23日かき氷

くだもの

鮭とゆかりのご飯<しらすじゃが>  
みそ汁(豆腐・あおさ)

くだもの

鮭とゆかりのご飯  
みそ汁(豆腐・あおさ)

くだもの

じゃが芋もち<魚のごま焼き>  
キャベツとベーコンのスープ

くだもの

じゃが芋もち  
キャベツとベーコンのスープ

くだもの

☆人参ケーキ<ムニエル>  
クリームコーンのスープ

くだもの

☆人参ケーキ  
クリームコーンのスープ

くだもの

きな粉揚げパン<野菜ハンバーグ>  
トマトスープ

くだもの

きな粉揚げパン  
トマトスープ

くだもの

1才枝豆入り雑炊<煮魚> 2才枝豆  
フルーツポンチ

枝豆  
フルーツポンチ

夏においしい

ウリ科の野菜と果物

すいか(西瓜)

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。果肉で甘いのは真ん中とつるのそば、種のまわり。収穫直後が一番甘くておいしいので、なるべく早く食べましょう。

切り口はみずみずしく種がしっかり黒いものが完熟しています。

メロン(甜瓜)

やわらかい果肉と甘い香りが魅力のフルーツです。カリウムが豊富なため、余分な塩分を排出してくれ、90%を占める水分の利尿作用とあいまって、高血圧や肥満予防に効果があります。食後においしく食べられて、体にもうれしい果物です。

とうがん(冬瓜)

冬瓜は95%が水分な上、カリウムを多く含みます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があります。また、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。夏野菜なのに冬瓜というのは、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬までもつという意味だからだそうです。

かぼちゃ(南瓜)

免疫力を高めるカロチンやビタミン類が豊富で、ビタミンAは髪・皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。食物繊維も豊富に含まれているので、便秘の予防や改善に役立ちます。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高くおいしいのですが南瓜は収穫後、追熟させると、甘くおいしくなります。

～旬の食材～  
トマト・きゅうり・なす・枝豆・南瓜・とうもろこし  
しそ・インゲン・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・レタス  
ズッキーニ・みょうが・冬瓜・西瓜・いわし

一日の栄養目標量の目安

| 3～5歳児<br>(1～2才児) | 一日の<br>必要量             | 保育園での<br>摂取量         | 家庭での<br>摂取量          |
|------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
| エネルギー(kcal)      | 1310kcal<br>(1000kcal) | 620kcal<br>(525kcal) | 690kcal<br>(475kcal) |
| たんぱく質(g)         | 49g<br>(38g)           | 25g<br>(21g)         | 24g<br>(17g)         |
| 脂質(g)            | 36g<br>(28g)           | 18g<br>(15g)         | 18g<br>(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。

<今月の主な食事予定>

23日(金) クッキング … かき氷を作ります。  
どんぐりの部屋はエプロンと三角巾とマスクの用意をお願いします。

28日(水) 誕生会 … フルーツポンチでお祝います。

30日(金) 小学1年生 同窓会 … 一緒にお昼ご飯をいただきます。

☆ 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

保育園での昼食と午後のおやつ  
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・なし  
ぶどう・りんご・バナナ  
から選らんで食べています。