

くるみの部屋 7月 予定献立表			午前食 10:00~				午後食 14:00~				
			9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		
	日	曜日	メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
15	金	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) モロヘイヤのお浸し	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) モロヘイヤのお浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	きやべつスープ 粉ふき芋	パン 魚のムニエル 人参ソース	きやべつスープ 粉ふき芋	くだもの
16 30	土	肉みそうどん キャベツのそぼろ煮	(大根・人参) トマト煮	肉みそうどん キャベツのそぼろ煮	(大根・人参) トマト煮	くだもの	硬がゆ しらすじゃが	みそ汁 (かぼちゃ・あおさ) 青菜と麩のお浸し	ゆかりおにぎり しらすじゃが	みそ汁 (かぼちゃ・あおさ) 青菜と麩のお浸し	くだもの
4	月	硬がゆ 鶏ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・あおさ) かぼちゃ煮	軟飯 鶏ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・あおさ) かぼちゃ煮	くだもの	わかめうどん 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) オクラのお浸し	わかめうどん 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) オクラのお浸し	くだもの
5 19	火	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (わかめ・切り干し大根) 高野豆腐と青菜の煮物	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (わかめ・切り干し大根) 高野豆腐と青菜の煮物	くだもの	しらすうどん かぼちゃのそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) キャベツののり和え	しらすうどん かぼちゃのそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) キャベツののり和え	くだもの
6 20	水	パンがゆ (牛乳) 肉団子	トマトスープ 南瓜といんげん煮物	パン 肉団子	トマトスープ 南瓜といんげん煮物	くだもの	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) 青菜のしらす和え	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) 青菜のしらす和え	くだもの
7 21	木	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) オクラののり和え	軟飯 揚げ団子	みそ汁 (なす・玉ねぎ) オクラののり和え	くだもの	夕焼け雑炊 魚の西京焼き	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	夕焼け雑炊 魚の西京焼き	(玉ねぎ・人参) 二色お浸し	くだもの
8 22	金	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (キャベツ・なめこ) 青菜と人参のお浸し	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (キャベツ・なめこ) 青菜と人参のお浸し	くだもの	洋風雑炊 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) トマトサラダ	洋風雑炊 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) トマトサラダ	くだもの
9 23	土	硬がゆ 鶏団子	すまし汁 かぼちゃ煮	軟飯 鶏団子	すまし汁 かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭と野菜煮	トマトスープ じゃが芋煮	パンケーキ 鮭と野菜煮	トマトスープ じゃが芋煮	くだもの
11 25	月	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) ポテトサラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) ポテトサラダ	くだもの	けんちん雑炊 魚のみそ煮	(大根・人参) モロヘイヤのお浸し	けんちん雑炊 魚のみそ煮	(大根・人参) モロヘイヤのお浸し	くだもの
12 26	火	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・えのき) わかめと人参の煮物	納豆ご飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・えのき) わかめと人参の煮物	くだもの	中華うどん 肉団子トマト煮	(大根・人参) 粉ふき芋	中華うどん 肉団子トマト煮	(大根・人参) 粉ふき芋	くだもの
13 29	水金	硬がゆ 人参入り 鶏ハンバーグ	みそ汁 (大根・オクラ) トマト煮	軟飯 人参入り 鶏ハンバーグ	みそ汁 (大根・オクラ) トマト煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ	きやべつスープ 冬瓜のうま煮	パン 魚の野菜 あんかけ	きやべつスープ 冬瓜のうま煮	くだもの
14 28	木	硬がゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (豆腐・わかめ) 南瓜とモロヘイヤ煮	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (豆腐・わかめ) 南瓜とモロヘイヤ煮	くだもの	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ) じゃが芋のきんぴら	おにぎり 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) じゃが芋のきんぴら	くだもの
27	水	肉みそうどん じゃが芋の そぼろあんかけ	(玉ねぎ・青菜) トマト煮	肉みそうどん じゃが芋の そぼろあんかけ	(玉ねぎ・青菜) トマト煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ かぼちゃの ミルク煮	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの

旬の食材
トマト・きゅうり・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



2022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。

7月 食事献立表

りすのき保育園

2022年 7月 1日

日 ち	曜 日	昼食			午後のおやつ(軽食)			水分補給
		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 15	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	マーボ豆腐 モロヘイヤ入りナムル	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) ☆●フレンチトースト・りんごジャムヨーグルト <魚のムニエル人参ソース> キャベツとベーコンのトマトスープ ●牛乳	手作りベーグル キャベツとウインナーのトマトスープ ●牛乳	679kcal 508kcal	<p>子どもの体の水分量は、大人(男性)の60%に対し、乳児は80% 幼児から子どもは70%とかなり多めです。その多くの水分を身体発育に 使うので、体重1kg当たり大人の3倍も水分を必要とします。しかし、 腎機能は未熟な為、尿量はそれほど多くなく、汗となって体外に排出 されてしまうため大人以上に水分を必要とします。 しかし、水分補給にスポーツ飲料など甘い飲み物を飲んでしまうと、 お腹が満たされ食欲がなくなり、かえって体力が落ちてしまいます。 また、冷たい飲み物は喉ごしで大量に飲んでしまい、逆に水疲れ になり、さらに下がった体温を上げるために余計なエネルギーを消耗 させて、成長発達に悪影響を与えてしまうこともあり得ます。乳幼児の 内臓全体の働きは未熟な為、体に負担をかけないよう夏場であっても 常温で、甘くない、白湯や麦茶でしっかりと水分補給をしましょう！</p> <p>旬の食材 ~モロヘイヤ~</p> <p>緑黄色野菜のなかでもトップクラスのカロテン、カルシウム含有量を誇り、 ビタミン類も豊富。ぬめり成分のムチンには胃腸や目などの粘膜を保護し 肝機能を高める働きがあります。血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるとも 言われており、繊維質も他の葉菜の倍。青菜の少ない夏にもっとも積極的に 食べたい健康野菜です。ムチンを有効に摂るにはムチンを含む食材を複数組 み 合わせるというそう効果的。納豆を合わせるのは理にかなっています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>モロヘイヤは王様の野菜</p> <p>古代エジプトの王様が不治の病に苦しんでいた時に、 モロヘイヤのスープで治ったという伝説があり 「野菜の王様=ムルキーヤ」からモロヘイヤの 名前になったとも言われています。</p> </div> <p>~旬の食材~</p> <p>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</p>
2 16 30	土	じゃじゃめん	わかめスープ	ココロ中華サラダ	ゆかりおにぎり<しらすじゃが> みそ汁 ●牛乳	ゆかりおにぎり みそ汁 ●牛乳	525kcal 402kcal	
4	月	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・あおさ)	●タンドリーチキン <カレー風味ハンバーグ> かぼちゃ煮 トマト	1才児 わかめうどん <魚のおろし煮> 2才児 ●ヒラヤチー・スープ ●牛乳	●☆チーズ入りヒラヤチー わかめスープ ●牛乳	520kcal 375kcal	
5 19	火	黒豆と梅干し のご飯	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	魚の塩こうじ焼き 高野豆腐のから揚げ たたききゅうりの中華和え	マカロニきな粉 <かぼちゃの煮物> 冬瓜入りカレースープ ●牛乳	●麩のラスク 冬瓜入りカレースープ ●牛乳	622kcal 456kcal	
6 20	水	●バターパン	トマトスープ	●ウインナーソーテ <肉団子> ▲いんげんと人参のツナマヨ和え かぼちゃの素揚げ	こうなごとおかかのおにぎり みそ汁<豆腐のあんかけ> ●牛乳	こうなごとおかかのおにぎり みそ汁	552kcal 398kcal	
7 21	木	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	☆豚小間天ぷら <揚げ肉団子> オクラとトマトの さっぱり和え	1才児夕焼け雑炊 <魚の西京焼き> 2才児 7日☆●七タクッキー・スープ ●牛乳 21日 ☆●バナナクッキー・スープ	7日☆●七タクッキー 天の川のスープ 21日●バナナクッキー・スープ ●牛乳	685kcal 506kcal	
8 22	金	1・2才 トマチキンカレー 3~5才 ●■スリランカカレー	三色スープ	スティックペイクド野菜	洋風雑炊<鮭ハンバーグ> ●フルーツヨーグルト ●牛乳	みそきゅうり ●フルーツヨーグルト	534kcal 437kcal	
9 23	土	鶏の 照り焼き丼	みそ汁	かぼちゃ煮 トマト	☆●パンケーキ<鮭と野菜煮> スープ ●牛乳	☆●パンケーキ スープ ●牛乳	643kcal 480kcal	
11 25	月	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	1・2才☆ピーマン入り ハンバーグ 3~5才☆ピーマンの 肉詰め ▲トマト入りポテト サラダ	1才●麩のラスク 2才●しおかぜクッキー <魚のみそ煮> ★かき卵スープ ●牛乳	●しおかぜクッキー ★かき卵スープ ●牛乳	618kcal 453kcal	
12 26	火	モロヘイヤ入り 納豆ご飯	すまし汁 (麩・えのき・人参)	魚のにらみそ焼き 切り干し大根煮	中華風うどん <肉団子トマト煮> ●牛乳	ジャンボ餃子 中華スープ ●牛乳	578kcal 442kcal	
13 29	水 金	七分つきご飯	みそ汁 (オクラ・大根)	人参入り チキンナゲット 野菜のネバナバ和え (もやし・モロヘイヤ・人参・納豆)	☆●さつくりロールパン <魚の野菜あんかけ> 3びきのくまのきゃべつスープ ●牛乳	☆●さつくりロールパン 3びきのくまのきゃべつスープ ●牛乳	657kcal 502kcal	
14 28	木	ゆかりご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	魚のバーベキュー ソース 南瓜とモロヘイヤの天ぷら なめこのさっぱり梅和え	ネギ塩豚おにぎり <豆腐のそぼろあんかけ> みそ汁 ●牛乳	ネギ塩豚おにぎり みそ汁	658kcal 487kcal	
27	水	焼きそば	1・2才 スープ 3~5才 ジュース	ベイクドポテト トマト	☆●誕生会ケーキ <魚のムニエル人参ソース> スープ ●牛乳	☆●誕生会ケーキ スープ ●牛乳	626kcal 477kcal	

<今月の主な食事予定>

8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。)

27日(水) 誕生日会 ...パイナップルケーキでお祝います。

☺ とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。

- ☺ 食事・おやつ時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。

※ < >は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯の時は、
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。

- ★ 鶏卵のもの
- ☆ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品
- 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・デラウエア
河内晩柑・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)	1300 kcal (950kcal)	609kcal (464kcal)	691kcal (486kcal)
たんぱく質(g)	52g (38g)	24g (18g)	28g (20g)
脂質(g)	35g (27g)	20g (15g)	15g (12g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかり食べてください。