

くるみの部屋	8月	予定献立表	午前食 10:00~						午後食 14:00~										
			7・8ヶ月頃 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		7・8ヶ月頃 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)						
			おかゆ みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	硬がゆ みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	軟飯 みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	くだもの	おかゆ みそ汁 (大根・人参)	硬がゆ みそ汁 (大根・人参)	軟飯 みそ汁 (大根・人参)	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	くだもの	
15	29	月	おかゆ みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	硬がゆ みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	軟飯 みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	くだもの	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜)	くだもの	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 スイカ・なし	ハンバーグ みそ汁 ココロサラダ	ハンバーグ みそ汁 ココロサラダ	ハンバーグ みそ汁 ココロサラダ	豆腐のあんかけ みそ汁 ココロサラダ	豆腐のあんかけ みそ汁 ココロサラダ	豆腐のあんかけ みそ汁 ココロサラダ	くだもの	
2	16	火	おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	くだもの	パンがゆ (牛乳)	オクラスープ	パンがゆ (牛乳)	オクラスープ	パン	オクラスープ	魚の人参おろし煮 みそ汁 モロヘイヤのお浸し	魚の人参おろし煮 みそ汁 モロヘイヤのお浸し	魚の人参おろし煮 みそ汁 モロヘイヤのお浸し	ポークビーンズ みそ汁 モロヘイヤのお浸し	ポークビーンズ みそ汁 モロヘイヤのお浸し	ポークビーンズ みそ汁 モロヘイヤのお浸し	くだもの
3	18	水	パンがゆ (野菜スープ)	パンがゆ (牛乳)	パン	スープ	おかゆ みそ汁 (大根・人参)	硬がゆ みそ汁 (大根・人参)	軟飯 みそ汁 (大根・人参)	くだもの	肉団子 みそ汁 カボチャサラダ	肉団子 みそ汁 カボチャサラダ	肉団子 みそ汁 カボチャサラダ	魚と野菜煮 みそ汁 きゃべつのり	魚と野菜煮 みそ汁 きゃべつのり	魚と野菜煮 みそ汁 きゃべつのり	魚と野菜煮 みそ汁 きゃべつのり	くだもの	
4	25	木	おかゆ みそ汁 (モロヘイヤ・なめこ)	硬がゆ みそ汁 (モロヘイヤ・なめこ)	軟飯 みそ汁 (モロヘイヤ・なめこ)	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト)	くだもの	魚の照り焼き みそ汁 オクラのり	魚の照り焼き みそ汁 オクラのり	魚の照り焼き みそ汁 オクラのり	ミートローフ みそ汁 じゃが芋サラダ	ミートローフ みそ汁 じゃが芋サラダ	ミートローフ みそ汁 じゃが芋サラダ	ミートローフ みそ汁 じゃが芋サラダ	くだもの	
5	19	金	おかゆ すまし汁 (豆腐・わかめ)	硬がゆ すまし汁 (豆腐・わかめ)	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	パンケーキ みそ汁 冬瓜スープ	パンケーキ みそ汁 冬瓜スープ	パンケーキ みそ汁 冬瓜スープ	くだもの	マーボなす すまし汁 トマト煮	マーボなす すまし汁 トマト煮	マーボなす すまし汁 トマト煮	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	くだもの	
6	20	土	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ)	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ)	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ)	くだもの	パン みそ汁 スープ	パン みそ汁 スープ	パン みそ汁 スープ	くだもの	かぼちゃの そぼろ煮 みそ汁 二色お浸し	かぼちゃの そぼろ煮 みそ汁 二色お浸し	かぼちゃの そぼろ煮 みそ汁 二色お浸し	しらすじゃが みそ汁 キャベツサラダ	しらすじゃが みそ汁 キャベツサラダ	しらすじゃが みそ汁 キャベツサラダ	しらすじゃが みそ汁 キャベツサラダ	くだもの	
8	22	月	おかゆ すまし汁 (冬瓜・わかめ)	硬がゆ すまし汁 (冬瓜・わかめ)	軟飯 すまし汁 (冬瓜・わかめ)	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・青菜)	みそ雑炊 (玉ねぎ・青菜)	みそ雑炊 (玉ねぎ・青菜)	くだもの	みそハンバーグ みそ汁 野菜のり	みそハンバーグ みそ汁 野菜のり	みそハンバーグ みそ汁 野菜のり	魚のおろし煮 みそ汁 かぼちゃ煮	魚のおろし煮 みそ汁 かぼちゃ煮	魚のおろし煮 みそ汁 かぼちゃ煮	魚のおろし煮 みそ汁 かぼちゃ煮	くだもの	
9	23	火	おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	くだもの	たくたうどん (大根・人参)	けんちんうどん (大根・人参)	けんちんうどん (大根・人参)	くだもの	魚の西京焼き みそ汁 いんげん・人参のお浸し	魚の西京焼き みそ汁 いんげん・人参のお浸し	魚の西京焼き みそ汁 いんげん・人参のお浸し	高野豆腐の そぼろ煮 みそ汁 お浸し	高野豆腐の そぼろ煮 みそ汁 お浸し	高野豆腐の そぼろ煮 みそ汁 お浸し	高野豆腐の そぼろ煮 みそ汁 お浸し	くだもの	
10	31	水	おかゆ すまし汁 (人参・わかめ)	硬がゆ すまし汁 (人参・わかめ)	軟飯 すまし汁 (人参・わかめ)	くだもの	パンケーキ みそ汁 トマトスープ	パンケーキ みそ汁 トマトスープ	パンケーキ みそ汁 トマトスープ	くだもの	肉じゃが みそ汁 キャベツのり	肉じゃが みそ汁 キャベツのり	肉じゃが みそ汁 キャベツのり	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	魚のムニエル みそ汁 人参ソース	くだもの	
17	30	水	おかゆ みそ汁 (オクラ・麩)	硬がゆ みそ汁 (オクラ・麩)	軟飯 みそ汁 (オクラ・麩)	くだもの	おかゆ すまし汁 (大根・人参)	おにぎり すまし汁 (大根・人参)	おにぎり すまし汁 (大根・人参)	くだもの	魚のトマト煮 みそ汁 野菜のおかか和え	魚のトマト煮 みそ汁 野菜のおかか和え	魚のトマト煮 みそ汁 野菜のおかか和え	マーボ豆腐 みそ汁 じゃが芋の きんぴら	マーボ豆腐 みそ汁 じゃが芋の きんぴら	マーボ豆腐 みそ汁 じゃが芋の きんぴら	マーボ豆腐 みそ汁 じゃが芋の きんぴら	くだもの	
12	26	金	おかゆ みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	硬がゆ みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	軟飯 みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	くだもの	野菜雑炊 (人参・玉ねぎ)	豚肉とキャベツの 雑炊 (人参・玉ねぎ)	豚肉とキャベツの 雑炊 (人参・玉ねぎ)	くだもの	冬瓜のそぼろ あんかけ みそ汁 わかめとオクラ煮	冬瓜のそぼろ あんかけ みそ汁 わかめとオクラ煮	冬瓜のそぼろ あんかけ みそ汁 わかめとオクラ煮	魚のみそ煮 みそ汁 野菜のお浸し	魚のみそ煮 みそ汁 野菜のお浸し	魚のみそ煮 みそ汁 野菜のお浸し	魚のみそ煮 みそ汁 野菜のお浸し	くだもの	
13	27	土	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	くだもの	たくたうどん (大根・人参)	しらすうどん (大根・人参)	しらすうどん (大根・人参)	くだもの	キャベツの そぼろ煮 みそ汁 トマト煮	キャベツの そぼろ煮 みそ汁 トマト煮	キャベツの そぼろ煮 みそ汁 トマト煮	魚と野菜煮 みそ汁 かぼちゃ煮	魚と野菜煮 みそ汁 かぼちゃ煮	魚と野菜煮 みそ汁 かぼちゃ煮	魚と野菜煮 みそ汁 かぼちゃ煮	くだもの	
20	22	水	パンがゆ (野菜スープ)	パンがゆ (牛乳)	パン	冬瓜スープ	おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ)	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ)	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	鶏ハンバーグ みそ汁 じゃが芋サラダ	鶏ハンバーグ みそ汁 じゃが芋サラダ	鶏ハンバーグ みそ汁 じゃが芋サラダ	鮭と野菜の煮物 みそ汁 トマト煮	鮭と野菜の煮物 みそ汁 トマト煮	鮭と野菜の煮物 みそ汁 トマト煮	鮭と野菜の煮物 みそ汁 トマト煮	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  
スイカ・なし

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。

日にち	曜日	昼食			午後のおやつ(軽食)			スイカ(西瓜)	
		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 29	月	黒米ごはん	みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	1日 豚のカレー焼き 15日 生姜焼き 29日 香味焼き ＜香味ハンバーグ＞	コロコロサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	鮭雑炊＜豆腐のあんかけ＞ フルーツゼリー ●牛乳	スティックきゅうり フルーツゼリー ●牛乳	529kcal 487kcal
2 16	火	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆魚のフライ	豆腐の梅ネバ和え	くだもの	インドサモサ＜ポークビーンズ＞ オクラとコーンのスープ ●牛乳	インドサモサ オクラとコーンのスープ ●牛乳	587kcal 467kcal
3 18	水木	●バターパン	トマトスープ	ウインナーソーテ ＜肉団子＞	▲かぼちゃサラダ	くだもの	ごはんせんべい＜魚と野菜煮＞ 豚汁 ●牛乳	ごはんせんべい 豚汁	565kcal 451kcal
4 25	木	七分つきご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・なめこ)	4日 魚のかば焼き 25日 魚のごま焼き	▲オクラとツナの のりマヨネーズ和え	くだもの	きな粉揚げパン＜ミートローフ＞ スープ ●牛乳	きな粉揚げパン キャベツとウインナーのスープ ●牛乳	612kcal 446kcal
5 19	金	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	マーボなす	バイクドかぼちゃ トマト	くだもの	☆●レモンケーキ ＜魚のムニエル人参ソース＞ 冬瓜とモロヘイヤのスープ ●牛乳	☆●レモンケーキ 冬瓜とモロヘイヤのスープ ●牛乳	657kcal 505kcal
6 20	土	ハヤシライス	スープ	バイクドスティック野菜	トマト	くだもの	☆●パンケーキ＜しらすじゃが＞ スープ ●牛乳	☆●パンケーキ スープ ●牛乳	677kcal 513kcal
8 22	月	七分つきご飯	すまし汁 (冬瓜・えのき)	豚のみそこうじ焼き ＜みそハンバーグ＞	ぎすけ煮 青菜ののり和え	くだもの	☆●おからケーキ＜魚のおろし煮＞ スープ ●牛乳	☆●おからケーキ スープ ●牛乳	618kcal 467kcal
9 23	火	ゆかりご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	▲魚のみそ マヨネーズ焼き	いんげんと人参の 天ぷら	くだもの	9日 ☆すいとん＜高野豆腐のそぼろ煮＞ 23日 冷やしそうめん ●牛乳	9日 ☆すいとん 23日 冷やしそうめん ●牛乳	539kcal 406kcal
10 31	水	夏野菜カレー	スープ	▲キャベツとりんご の サラダ		くだもの	☆●パンケーキ・スープ ＜魚のムニエル人参ソース＞ ●りんごジャムヨーグルト ●牛乳	するめ・クラッカー ●りんごジャムヨーグルト	538kcal 483kcal
17 30	水 火	七分つきご飯	みそ汁 (オクラ・麩)	魚のチャップ	ピーマンとじゃが芋の じゃこ炒め	くだもの	おにぎり＜マーボ豆腐＞ 根菜スープ ●牛乳	豆乳わらびもち 根菜スープ ●牛乳	577kcal 414kcal
12 26	金	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	☆かき揚げ	わかめ・きゅうり・しらす オクラの酢の物	くだもの	豚とキャベツと塩こうじ雑炊 ＜魚のみそ煮＞ ●牛乳	おからクッキー 豚肉とキャベツの塩こうじスープ ●牛乳	686kcal 593kcal
13 27	土	豚丼	みそ汁	キャベツののり和え	トマト	くだもの	マカロニきな粉＜魚と野菜煮＞ スープ ●牛乳	マカロニきな粉 スープ ●牛乳	547kcal 412kcal
24 ★	水	●バター ロール	冬瓜の カレースープ	●のり塩チキン ＜鶏ののり塩ハンバーグ＞	▲●レタスの シーザーサラダ	くだもの	夕焼け雑炊＜鮭と野菜の煮物＞ すいかのフルーツポンチ ●牛乳	せんべい ●牛乳 すいかのフルーツポンチ	504kcal 461kcal



夏に美味しく、こどもたちも大好きなスイカにはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿効果があります。夏の暑さで疲れた体に優しく、夏バテに効果があります。赤肉すいかの色素にはβカロテンとリコピンがたくさん含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や免疫活性作用の他、体内でビタミンAに変換され髪や皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持や、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。また、リコピンは活性酸素を減らす働きがあり、老化予防、呼吸器系の免疫力を高めるとも言われています。

《 美味しいスイカの選び方 》

● スイカは熟すとツルの付け根の部分が少しくぼみ、その周りが盛り上がったような形になります。その部分がへこんでおらず、丸い形状の表面に軸が出ているようなものはまだ未熟な物です。ツルが付いている場合は、ツルが緑色のものにしましょう。ツルが枯れているものは鮮度が落ちています。● 一般的なスイカは薄い緑の表面に濃い緑の縦模様が入っています。この模様がはっきりしているほど良く熟し、甘味が強いです。● お尻のへそは熟すにつれて大きくなります。小さすぎるものはまだ未熟な可能性も。5円玉よりも大きいものは熟しすぎの可能性が高いです。● カット売りのスイカは、果肉の色が鮮やかで、種が黒々しているものを選びましょう。

《 美味しく食べるために 》

・スイカは追熟せず、劣化も速いので買ったらずぐに食べましょう。  
・スイカは冷やしすぎると甘味が弱まり美味しさが半減してしまいます。8℃～10℃位が最もおいしく感じる温度だそうです。冷蔵庫には食べる1時間ほど前に冷やすといいです。  
・カットしたスイカは傷みが早いので冷蔵庫に入れておき、早めに食べましょう。

旬の野菜や果物を食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！！

～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・いわし

＜今月の主な食事予定＞  
9日(火) 平和の話 …おやつにすいとんを食べます。  
24日(水) 誕生会 …すいかのフルーツポンチでお祝いをします。

今年もどんぐりの部屋で漬けた、小梅のしそ漬けができたので、暑い日にはご飯と一緒に食べ、食欲の落ちる夏も元気に過ごします！！



- 食事・おやつ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。
- 材料の入荷によっては、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  
● 牛乳乳製品

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・梨・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)	583 kcal (493kcal)	717 kcal (457kcal)	
たんぱく質(g)	52g (37g)	21g (17g)	31g	
脂質(g)	36g (26g)	20g (14g)	16g (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。