

くるみの部屋 7月 予定献立表			午前食 10:00～						午後食 14:00～							
			7・8カ月頃 （中期食）		9ヶ月～11ヶ月頃 （後期食）		12ヶ月頃 （完了期食）		7・8カ月 （中期食）		9ヶ月～11ヶ月頃 （後期食）		12ヶ月頃 （完了期食）			
	1 15 29	土	くたくたうどん かぼちゃの そぼろあんかけ すり流し	（玉ねぎ・わかめ） 青菜と麩の お浸し	わかめうどん かぼちゃの そぼろあんかけ	（玉ねぎ・わかめ） 青菜と麩の お浸し	わかめうどん かぼちゃの そぼろあんかけ	くだもの	おかゆ 煮魚 すり流し	みそ汁 （麩・あおさ） キャベツの のり和え	硬がゆ 煮魚 キャベツの のり和え	（玉ねぎ・人参）	おにぎり 煮魚 キャベツの のり和え	すまし汁 （わかめ・人参）	くだもの	
	3 25	月火	おかゆ マーボ豆腐	みそ汁 （かぼちゃ・いんげん） キャベツ のり和え	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 （かぼちゃ・いんげん） キャベツ のり和え	軟飯 マーボ豆腐	くだもの	パンがゆ （スープ） 魚のすり流し	トマトスープ 青菜のソテー	パンがゆ （牛乳） 魚の野菜 あんかけ	トマトスープ 青菜のソテー	パン 魚の野菜 あんかけ	トマトスープ 青菜のソテー	くだもの	
	4 18	火	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 （冬瓜・あおさ） かぼちゃと 青菜の煮物	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 （冬瓜・あおさ） かぼちゃと 青菜の煮物	軟飯 魚の照り焼き	くだもの	トマト雑炊 野菜入りハンバーグ すり流し	（玉ねぎ・青菜） 粉ふき芋	トマト雑炊 （玉ねぎ・青菜） 野菜入りハンバーグ	（玉ねぎ・青菜） 粉ふき芋	トマト雑炊 野菜入りハンバーグ	（玉ねぎ・青菜） 粉ふき芋	くだもの	
	5 19	水	パンがゆ （スープ） 鶏ハンバーグ すりながし	きやべつスープ ポテトサラダ	パンがゆ （牛乳） 鶏ハンバーグ	きやべつスープ ポテトサラダ	パン 鶏ハンバーグ	くだもの	おかゆ 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・青菜） 二色お浸し	硬がゆ 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・青菜） 二色お浸し	おにぎり 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・青菜） 二色お浸し	くだもの	
	6 20	木	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 （わかめ・玉ねぎ） 青菜ののりあえ	硬がゆ 魚の野菜 あんかけ	すまし汁 （わかめ・玉ねぎ） 青菜ののりあえ	軟飯 魚の野菜 あんかけ	くだもの	くたくたうどん キャベツの そぼろ煮 すり流し	（玉ねぎ・人参） かぼちゃ煮	肉みそうどん （玉ねぎ・人参） キャベツの そぼろ煮	（玉ねぎ・人参） かぼちゃ煮	肉みそうどん （玉ねぎ・人参） キャベツの そぼろ煮	（玉ねぎ・人参） かぼちゃ煮	くだもの	
	7 21	金	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 （キャベツ・麩） カボチャサラダ	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 （キャベツ・麩） カボチャサラダ	軟飯 ハンバーグ	くだもの	夕焼け雑炊 魚のすり流し	（玉ねぎ・人参） じゃが芋の きんぴら	夕焼け雑炊 （玉ねぎ・人参） 魚の西京焼き	（玉ねぎ・人参） じゃが芋の きんぴら	夕焼け雑炊 （玉ねぎ・人参） 魚の西京焼き	（玉ねぎ・人参） じゃが芋の きんぴら	くだもの	
	8 22	土	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・あおさ） 二色お浸し	硬がゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・あおさ） 二色お浸し	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの	パンがゆ （スープ） 魚のすり流し	スープ トマトサラダ	パンがゆ （牛乳） 魚と野菜煮	スープ トマトサラダ	むしパン 魚と野菜煮	スープ トマトサラダ	くだもの	
	10 31	月	おかゆ 肉団子 すり流し	みそ汁 （冬瓜・モロヘイヤ） オクラのお浸し	硬がゆ 肉団子	みそ汁 （冬瓜・モロヘイヤ） オクラのお浸し	軟飯 揚げ肉団子棒	くだもの	パンがゆ （スープ） 魚のすり流し	トマトスープ グリーンマッシュ	パンがゆ （牛乳） 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ グリーンマッシュ	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ グリーンマッシュ	くだもの	
	11 24	火月	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 （豆腐・わかめ） 青菜と麩のお浸し	納豆ご飯 魚の西京焼き	みそ汁 （豆腐・わかめ） 青菜と麩のお浸し	納豆ご飯 魚の西京焼き	くだもの	みそ雑炊 豆腐のあんかけ	（人参・大根） じゃが芋と人参の きんぴら	みそ雑炊 （人参・大根） 豆腐のあんかけ	（人参・大根） じゃが芋と人参の きんぴら	みそ雑炊 （人参・大根） 豆腐のあんかけ	（人参・大根） じゃが芋と人参の きんぴら	くだもの	
	12	水	おかゆ ポークビーンズ	すまし汁 （青菜・人参） じゃが芋サラダ	硬がゆ ポークビーンズ	すまし汁 （青菜・人参） じゃが芋サラダ	軟飯 ポークビーンズ	くだもの	パンがゆ （スープ） 鮭ハンバーグ すり流し	かぼちゃスープ 青菜のソテー	パンがゆ （牛乳） 鮭ハンバーグ	かぼちゃスープ 青菜のソテー	パン 鮭ハンバーグ	かぼちゃスープ 青菜のソテー	くだもの	
	13 27	木	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 （なす・玉ねぎ） オクラののり和え	硬がゆ 魚のおろし煮	みそ汁 （なす・玉ねぎ） オクラののり和え	軟飯 魚のおろし煮	くだもの	くたくたうどん しらすじゃが すり流し	（人参・大根） キャベツの おかか和え	けんちんうどん （人参・大根） しらすじゃが	（人参・大根） キャベツの おかか和え	けんちんうどん （人参・大根） しらすじゃが	（人参・大根） キャベツの おかか和え	くだもの	
	14 28	金	おかゆ 鶏ハンバーグ すり流し	すまし汁 （豆腐・わかめ） キャベツサラダ	硬がゆ 鶏ハンバーグ	すまし汁 （豆腐・わかめ） キャベツサラダ	軟飯 鶏のメンチカツ	くだもの	パンがゆ （スープ） 鮭と野菜煮 すり流し	トマトスープ 青菜のソテー	パンがゆ （牛乳） 鮭と野菜煮	トマトスープ 青菜のソテー	マカロニきな粉 鮭と野菜煮	トマトスープ 青菜のソテー	くだもの	
26	水	しらすうどん 肉じゃが すり流し	（人参・大根） トマト煮	しらすうどん 肉じゃが	（人参・大根） トマト煮	しらすうどん 肉じゃが	くだもの	おかゆ 魚の人参おろし煮 すり流し	みそ汁 （青菜・麩） キャベツの のり和え	硬がゆ 魚の人参おろし煮	みそ汁 （青菜・麩） キャベツの のり和え	軟飯 魚の人参おろし煮	みそ汁 （青菜・麩） キャベツの のり和え	くだもの		
2023年7月1日																

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
冬瓜・すいか🍉

お部屋別に食事の展示を
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。



2023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

2023年 7月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)				夏バテ予防の食事			
		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		暑い季節がやってきました。夏は多くの汗をかくため、普段よりエネルギー消費が多くなります。暑さで食欲がなくなり、食事が冷たい物やのど越しの良い物に偏り栄養バランスが崩れやすくなります。また、暑い外と冷房の効いた室内を行き来することで、自律神経が乱れ体温調節がうまくいなくなるなど、夏バテしやすくなります。	
1 15 29	土	じゃじゃ麺	わかめスープ	ナムル	トマト	くだもの	おにぎり<煮魚> みそ汁	●牛乳	おにぎり みそ汁	●牛乳	535kcal 398kcal		
3 25	月火	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)	夏野菜の マーボー豆腐	たたききゅうりの中華和え	くだもの	きな粉揚げパン <魚の野菜あんかけ> スープ	●牛乳	きな粉揚げパン	●牛乳	644kcal 474kcal		
4 18	火	4日おにぎり 18日ゆかりご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	魚のバーベキュー ソース	かぼちゃとモロヘイヤの 天ぷら	くだもの	1才 トマト雑炊 <野菜入りハンバーグ> 2才 ベイクドポテト・スープ	ゼリー ●牛乳	ベイクドポテト フルーツゼリー	●牛乳	573kcal 435kcal	🕒 食生活リズム 🕒	
5 19	水	食パン	3匹のくまの きゃべつスープ	●タンドリーチキン <鶏ハンバーグ トマトソース>	▲ポテトサラダ	くだもの	鮭のさっぱりおにぎり <豆腐のしらすあんかけ> かみなり汁	●牛乳	鮭のさっぱりおにぎり かみなり汁	●牛乳	520kcal 381kcal		
6 20	木	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・わかめ)	あじフライ	野菜の納豆和え	くだもの	カレーうどん くかぼちゃ煮	●牛乳	麩のラスク 冬瓜入りカレースープ	●牛乳	594kcal 445kcal	🍱 食事内容 🍷	
7 21	金	麦ごはん	みそ汁 (オクラ・キャベツ)	1・2才☆ピーマン入り ハンバーグ ☆ピーマンの肉詰め	▲天の川の春雨サラダ	くだもの	1才 夕焼け雑炊<魚の西京焼き> 21日 ☆クッキー・スープ	●牛乳	7日☆セタクッキー 21日●おひさまクッキー	●牛乳	580kcal 430kcal		
8 22	土	鶏の 照り焼き丼	みそ汁	かぼちゃ煮	トマト	くだもの	●むしパン<魚と野菜煮> にぎやかスープ	●牛乳	●むしパン にぎやかスープ	●牛乳	663kcal 477kcal	豚肉:疲労回復やスタミナをつけたいときにおすすめ特にヒレやモモなど赤身のが◎ うなぎ:疲労回復に役立つビタミンB1や、脂質をエネルギーに変えるビタミンB2が豊富 オクラ:ネバネバが消化を促進し、胃の粘膜を保護し免疫力アップや疲労回復に◎ トマト:水分が多く体の熱を冷ましてくれます。神経を鎮め食欲が増進します。	
10 31	月	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	☆豚小間天ぷら <揚げ肉団子棒>	オクラとトマトの さっぱり和え	くだもの	☆ひだまりパン・スープ <魚のムニエル人参ソース>	●牛乳	☆ひだまりパン ●牛乳	●牛乳	677kcal 500kcal		
11 24	火月	モロヘイヤ 納豆ご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	魚の塩焼き	パリパリサラダ	くだもの	肉団子入りみそ雑炊 <豆腐のあんかけ> ●フルーツヨーグルト	●牛乳	クラッカー ●フルーツヨーグルト	●牛乳	622kcal 469kcal	きゅうり:汗をかいたときに必要なミネラルや水分が豊富に含まれる。 梅干し:疲労感を癒し代謝を活発にするクエン酸や免疫力を高めるビタミンを含み、夏バテに◎	
12	水	ドライカレー	レタススープ	スティックサラダ		くだもの	ジャムサンドイッチ<鮭ハンバーグ> ●かぼちゃスープ	●牛乳	ジャムサンドイッチ ●かぼちゃスープ	●牛乳	634kcal 438kcal		
13 27	木	1・2才ゆかりご飯 3～5才枝豆と 梅干しご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	あじのトマトソース がけ	▲オクラと人参の ツナマヨのり和え	くだもの	冷やし肉みそうどん <じゃが芋・人参のきんぴら>	●牛乳	冷やし肉みそうどん するめ	●牛乳	587kcal 442kcal	※3食しっかりバランスの良い食事を食べ、適度にからだを動かし、たっぷり眠り	
14 28	金	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	チキンカツ ネギみそソース <鶏のメンチカツ>	▲キャベツとりんご のサラダ	くだもの	マカロニきな粉<鮭と野菜煮> スープ	●牛乳	豆乳わらび餅 わかめと春雨のスープ	●牛乳	526kcal 376kcal		
26 ☆	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	くだもの	☆誕生会ケーキ<魚のおろし煮> スープ	●牛乳	☆誕生会ケーキ スープ	●牛乳	662kcal 508kcal	～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＞ ☆🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 4日(火) 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。 7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。) 26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、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 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 (バター・乳成分を除く)													
🍉 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。													
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 595kcal 705kcal (1050kcal) (464kcal) (486kcal) たんぱく質(g) 52g 24g 28g (42g) (18g) (24g) 脂質(g) 35g 18g 17g (29g) (15g) (14g) 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。													