

		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)	
くるみの部屋 8月 予定献立表	1 15 29	火	硬がゆ みそ汁 (大根・麩) 鶏ハンバーグ キャベツとツナの サラダ	軟飯 みそ汁 (大根・麩) 鶏ハンバーグ キャベツとツナの サラダ	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	くだもの	
	2 16	水	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・インゲン) 煮魚 わかめと麩の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・インゲン) カレイの天ぷら わかめと麩の やわらか煮	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	くだもの	
	3 24	木	硬がゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) マーボなす トマト煮	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) マーボなす トマト煮	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚と野菜煮 青菜ののり和え	けんちんうどん (大根・人参) 魚と野菜煮 青菜ののり和え	くだもの	
	4 18	金	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の照り焼き かぼちゃと青菜煮	軟飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の照り焼き かぼちゃと青菜煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) きやべつスープ パンケーキ きやべつスープ ミートローフ トマトサラダ	パンがゆ (牛乳) きやべつスープ パンケーキ きやべつスープ ミートローフ トマトサラダ	くだもの	
	5 19	土	しらす雑炊 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋の そぼろ煮 トマト煮	しらす雑炊 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋の そぼろ煮 トマト煮	くだもの	みそ煮込み うどん (かぼちゃ・青菜) 煮魚 二色お浸し	みそ煮込み うどん (かぼちゃ・青菜) 煮魚 二色お浸し	くだもの	
	7 21	月	硬がゆ すまし汁 (麩・あおさ) みそハンバーグ 青菜のナムル	軟飯 すまし汁 (麩・あおさ) みそハンバーグ 青菜のナムル	くだもの	みそ雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮 じゃが芋の きんぴら	みそ雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮 じゃが芋の きんぴら	くだもの	
	8 22	火	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・おくら) 魚の西京焼き 二色お浸し	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・おくら) 魚の西京焼き 二色お浸し	くだもの	そぼろうどん (青菜・玉ねぎ) 豆腐のあんかけ オクラのツナあえ	そぼろうどん (青菜・玉ねぎ) 豆腐のあんかけ オクラのツナあえ	くだもの	
	9 30	水	パンがゆ (牛乳) トマトスープ 鶏団子 カボチャサラダ	パン トマトスープ 鶏団子 カボチャサラダ	くだもの	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 煮魚 キャベツの のり和え	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 煮魚 キャベツの のり和え	くだもの	
	10 25	木 金	納豆ご飯 すまし汁 (わかめ・えのき) 魚の塩焼き コロコロサラダ	納豆ご飯 すまし汁 (わかめ・えのき) 魚の塩焼き コロコロサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 青菜のスープ ハンバーグ グリーンマッシュ	パン 青菜のスープ ハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	
	17 31	木	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ	くだもの	しらすうどん (人参・青菜) 魚の青のり焼 なすと人参の みそ煮	しらすうどん (人参・青菜) 魚の青のり焼 なすと人参の みそ煮	くだもの	
	12 26	土	みそ雑炊 (キャベツ・あおさ) 豆腐のそぼろ あんかけ ポテトサラダ	みそ雑炊 (キャベツ・あおさ) 豆腐のそぼろ あんかけ ポテトサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) トマトスープ 魚と青菜煮 かぼちゃ ミルク煮	パンケーキ トマトスープ 魚と青菜煮 かぼちゃ ミルク煮	くだもの	
	14 28	月	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ トマトサラダ	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ トマトサラダ	くだもの	鮭雑炊 (豆腐・青菜) 冬瓜のしらす あんかけ かぼちゃ煮	鮭雑炊 (豆腐・青菜) 冬瓜のしらす あんかけ かぼちゃ煮	くだもの	
	23 ☆	水	パンがゆ (牛乳) トマトスープ 肉団子 オクラののり和え	パン トマトスープ 肉団子 オクラののり和え	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚の ハンバーグ キャベツサラダ	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚の ハンバーグ キャベツサラダ	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
冬瓜・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



2023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)			カロリー kcal	夏に美味しい 夏野菜	
		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)				
1 15 29	火	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	1日 鶏ののり塩焼き 15日 鶏のカレー焼き 29日 カレー肉じゃが	ツナ入りちしやなます	くだもの	1才 洋風雑炊 <魚の野菜あんかけ> 2才 クッキー・スープ ●牛乳	1日 ☆きな粉クッキー 15日 おからクッキー 29日 バナナクッキー ●牛乳	くだもの	625kcal 454kcal	<p>野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった身体を中から冷やしてくれます。赤・緑・黄色と彩もよく、食欲を刺激し、ビタミン類は体の調子を整えます。夏を元気に過ごすための栄養が豊富です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>モロヘイヤ 緑黄色野菜の中でもトップのカロテン、カルシウム含有量を誇り、ビタミンも豊富。ぬめりの成分ムチンには胃腸や目の粘膜を保護し、肝機能を高める働きも。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>きゅうり 水分とカリウムが多く、汗をかく季節にピッタリです。酢と一緒にとるとビタミンCが効率よくとれます。ぬか漬けにすると疲労回復が期待できお腹に優しい乳酸菌もとれます。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>枝豆 カリウムとたんぱく質が多く夏バテ予防に◎歯や骨の形成に必要なカルシウムも豊富。カロテンやビタミンCも多く含むため栄養満点</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>トマト 赤色素のリコピンは老化防止、ガンや動脈硬化の予防にも。グッと重い物は糖度も高い。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>なす なすの皮にはアントシアニン系色素が含まれていて、ブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制しガンを予防にもなります。血管をきれいにし動脈硬化や高血圧の予防効果も。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>冬瓜 カリウムが豊富で、余分な塩分を排出して血圧を正常に保つ働きがあります。むくみの解消にも◎</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>さやいんげん カロテンを多く含み皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。疲労回復や美肌作りの効果が期待できるアスパラギン酸やリジンも含んでいます。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ピーマン ビタミン類・カロテンが豊富で免疫力を高め、疲労回復、美肌効果、高血圧予防にも◎ピーマンのビタミンCは加熱にも強く、カロテンは油で調理すると吸収されやすくなります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>かぼちゃ カリウム、ビタミン、食物繊維を多く含み免疫力を高め、肌の健康を守り、便秘の改善にも効果的</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>とうもろこし むくみ予防 貧血予防 便秘解消</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>おくら ネバネバは腸内の善玉菌を増やし整腸効果がある。気管や消化器の粘膜をおおって保護してくれます。</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">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！！</p> <p style="text-align: center;">～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</p>
2 16	水	ゆかりご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆ししやもの天ぷら <カレイの天ぷら>	わかめ・きゅうり・しらすの酢の物	くだもの	2日 カレーうどん<かぼちゃ煮> 16日 冷やし肉みそそうめん ●牛乳	2日 カレーうどん 16日 冷やし肉みそそうめん	くだもの	643kcal 474kcal	
3 24	木	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	マーボなす	きゅうりの梅和え トマト	くだもの	☆サーターアングギー スープ<魚と野菜煮> ●牛乳	☆サーターアングギー ●牛乳	くだもの	602kcal 458kcal	
4 18	金	黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	魚のごま焼き	夏野菜のかき揚げ	くだもの	☆●パンケーキ・スープ <ミートローフ> ●りんごジャムヨーグルト ●牛乳	☆●パンケーキ ●りんごジャムヨーグルト ●牛乳	くだもの	609kcal 454kcal	
5 19	土	ハヤシライス	スープ	スティックサラダ	トマト	くだもの	☆ひだまりパン<煮魚> にぎやかスープ ●牛乳	☆ひだまりパン にぎやかスープ ●牛乳	くだもの	644kcal 459kcal	
7 21	月	七分つきご飯	すまし汁 (麩・あおさ)	豚ヒレ肉のみそ麩焼き <みそハンバーグ>	切り干し大根のナムル	くだもの	☆レモンケーキ<魚のおろし煮> スープ ●牛乳	☆レモンケーキ スープ ●牛乳	くだもの	546kcal 426kcal	
8 22	火	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・おくら)	魚のマリネ	ネバネバサラダ	くだもの	じゃじゃめん <豆腐のあんかけ> ●牛乳	じゃじゃめん くだもの	くだもの	661kcal 493kcal	
9 30	水	☆練り込みパン	トマトスープ	☆チキンナゲット	▲カボチャサラダ	くだもの	9日 ☆すいとん<煮魚> 30日 おにぎり・みそ汁 ●牛乳	9日 ☆すいとん 30日 おにぎり・みそ汁	くだもの	499kcal 364kcal	
10 25	木	オクラ納豆ご飯	すまし汁 (わかめ・えのき)	魚の塩こうじ焼き	コロコロサラダ 西京みそドレッシング	くだもの	☆●おからケーキ<ハンバーグ> スープ ●牛乳	☆●おからケーキ スープ ●牛乳	くだもの	570kcal 436kcal	
17 31	木	夏野菜カレー	わかめスープ	キャベツとミカンの フレンチサラダ		くだもの	しらすうどん<魚の青のり焼> フルーツゼリー ●牛乳	みそきゅうり・●チーズ フルーツゼリー ●牛乳	くだもの	590kcal 433kcal	
12 26	土	豚丼	みそ汁 (キャベツ・あおさ)	▲ポテトサラダ	トマト	くだもの	☆ひだまりパン<魚と青菜煮> にぎやかスープ ●牛乳	☆ひだまりパン にぎやかスープ ●牛乳	くだもの	593kcal 452kcal	
14 28	月	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	ペイクドかぼちゃ オクラとトマトのさっぱり和え	くだもの	1才 鮭雑炊 2才 アップルパイ <冬瓜のしらすあんかけ> スープ ●牛乳	アップルパイ スープ ●牛乳	くだもの	566kcal 426kcal	
23 ★	水	バターパン	冬瓜入り カレースープ	ウインナーソーテ <肉団子棒>	▲オクラとトマト のツナマヨ和え	くだもの	夕焼け雑炊<白身魚のハンバーグ> すいかのフルーツポンチ ●牛乳	すいかのフルーツポンチ せんべい ●牛乳	くだもの	545kcal 416kcal	

<今月の主な食事予定>

9日(水)平和の話 …おやつにすいとんを食べます。
23日(水)誕生会 …すいかのフルーツポンチでお祝します。

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。
- 📦 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)
- 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・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)	597 kcal (523kcal)	703 kcal (427kcal)
たんぱく質(g)		52g (37g)	22g (21g)	30g (16g)
脂質(g)		36g (26g)	20g (15g)	16g (11g)

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。