

くるみの部屋			午前食 10:00~						午後食 14:00~							
			5・6ヶ月頃		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)	
			1 15 29	土	おかゆ すまし汁 (豆腐・青菜) 肉じゃが わかめの やわらか煮	硬がゆ すまし汁 (豆腐・青菜) 肉じゃが わかめの やわらか煮	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 肉じゃが わかめの やわらか煮	くだもの	パンがゆ (スープ) 人参スープ 鮭とキャベツ煮 青菜ソテー	パンがゆ (牛乳) 人参スープ 鮭とキャベツ煮 青菜ソテー	くだもの	パンケーキ 人参スープ 鮭とキャベツ煮 青菜ソテー	くだもの			
6月	3	月	おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き かぼちやの煮物	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き かぼちやの煮物	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き かぼちやの煮物	くだもの	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) ハンバーグ すり流し	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) ハンバーグ トマト煮	くだもの	しらすうどん (玉ねぎ・青菜) ハンバーグ トマト煮	くだもの					
	4	火	おかゆ みそ汁 (じゃが芋・青菜) 鶏ハンバーグ すり流し	硬がゆ みそ汁 (じゃが芋・青菜) 鶏ハンバーグ キャベツサラダ	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・青菜) 鶏ハンバーグ キャベツサラダ	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚のすり流し	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚の照り焼き	くだもの	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚の照り焼き	くだもの					
	5	水	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	パンがゆ (牛乳) かぶと人参の サラダ	パン トマトスープ 魚のパン粉焼き かぶと人参の サラダ	くだもの	おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) かぼちやそぼろ煮	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) かぼちやそぼろ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) かぼちやそぼろ煮	くだもの					
	6	木	おかゆ すまし汁 (わかめ・麩) マーボ豆腐 すり流し	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩) マーボ豆腐 じゃが芋のきんぴら	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) マーボ豆腐 じゃが芋のきんぴら	くだもの	くたくたうどん (大根・青菜) 鮭と野菜煮 すり流し	しらすうどん (大根・青菜) 鮭と野菜煮 かぼちや煮	くだもの	しらすうどん (大根・青菜) 鮭と野菜煮 かぼちや煮	くだもの					
	7	金	おかゆ みそ汁 (かぼちや・いんげん) 肉団子 すり流し	硬がゆ みそ汁 (かぼちや・いんげん) 肉団子 わかめと麩の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (かぼちや・いんげん) 肉団子 わかめと麩の やわらか煮	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のおろし煮 すり流し	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のおろし煮	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のおろし煮	くだもの					
	8	土	くたくたうどん (トマト・玉ねぎ) キャベツのそぼろ煮 すり流し	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツのそぼろ煮 ポテトサラダ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツのそぼろ煮 ポテトサラダ	くだもの	みそ雑炊 (かぼちや・青菜) 魚と野菜煮 すり流し	みそ雑炊 (かぼちや・青菜) 魚と野菜の煮物 かぶの煮物	くだもの	みそ雑炊 (かぼちや・青菜) 魚と野菜の煮物 かぶの煮物	くだもの					
	10	月	おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ じゃが芋の煮物	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ じゃが芋の煮物	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ・しらす) 魚の野菜 あんかけ すり流し	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ・しらす) 魚の野菜 あんかけ	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ・しらす) 魚の野菜 あんかけ	くだもの					
	11	火	おかゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚のすり流し	硬がゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き なすの炒め煮	納豆ご飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き なすの炒め煮	くだもの	鮭雑炊 (青菜・人参) 豆腐のしらす あんかけ	鮭雑炊 (青菜・人参) 豆腐のしらす わかめの やわらか煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) じゃが芋の そぼろ煮	くだもの					
	12	水	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・麩) ハンバーグ すり流し	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・麩) ハンバーグ カボチャサラダ	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・麩) ハンバーグ カボチャサラダ	くだもの	おかゆ みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 魚と野菜煮 すり流し	おにぎり みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 魚と野菜煮 かぶの煮物	くだもの	おにぎり みそ汁 (かぼちや・玉ねぎ) 魚と野菜煮 かぶの煮物	くだもの					
	13	木	おかゆ すまし汁 (わかめ・人参) 鶏団子 すり流し	硬がゆ すまし汁 (わかめ・人参) 鶏団子 キャベツの のり和え	軟飯 すまし汁 (わかめ・人参) 鶏団子 キャベツの のり和え	くだもの	パンがゆ (スープ) 肉団子トマト煮 すり流し	わかめスープ 青菜ののり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) わかめスープ 青菜ののり和え	くだもの					
	14	金	おかゆ みそ汁 (オクラ・大根) 魚の煮物 すり流し	硬がゆ みそ汁 (オクラ・大根) 煮魚 マッシュポテト	軟飯 みそ汁 (オクラ・大根) 煮魚 マッシュポテト	くだもの	パンがゆ (スープ) 肉団子トマト煮 すり流し	キャベツスープ かぼちや ミルク煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) キャベツスープ 魚のムニエル 人参ソース	くだもの					
	2024年6月1日	26	水	トマト雑炊 (玉ねぎ・トマト) じゃが芋お焼き 青菜のソテー	トマト雑炊 (玉ねぎ・トマト) じゃが芋お焼き 青菜のソテー	トマト雑炊 (玉ねぎ・トマト) じゃが芋お焼き 青菜のソテー	くだもの	パンがゆ (スープ) 魚のすり流し	キャベツスープ かぼちや ミルク煮	くだもの	パンケーキ キャベツスープ 魚のムニエル 人参ソース	くだもの				

旬の食材
春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆

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。



☆ 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
		主食	汁もの	主菜	副菜	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	土	カレーライス	スープ	▲ポテトサラダ	くだもの	☆パンケーキ<鮭とキャベツ煮> にぎやかスープ	くだもの 牛乳	671kcal 497kcal	
3 17	月	黒米ご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	魚の梅みそ焼き	インゲン・かぼちゃ 人参のかき揚げ	くだもの	1才 しらすうどん<ハンバーグ> 2才 ☆焼きそば・スープ	くだもの 牛乳	607kcal 460kcal
4 18	火	七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・小ねぎ)	鶏のマーメイド 焼き <鶏ハンバーグ>	切り干し大根煮 ピーマンじゃこ和え	くだもの	1才 洋風雑炊<魚の照り焼き> あじさいゼリー	くだもの 牛乳	668kcal 480kcal
5 19	水	練り込みパン	トマトスープ	▲魚の野菜 マヨネーズ焼き	かぶ・きゅうり・にんじん きゃべつのあちら漬け	くだもの	わかめと鮭のおにぎり <かぼちゃそぼろ煮> みそ汁	くだもの 牛乳	583kcal 458kcal
6 20	木	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参)	家常豆腐 <マーボ豆腐>	新じゃが揚げ煮 6日ゆでそら豆 20日スナップエンドウ	くだもの	1才 しらすうどん<鮭と青菜煮> 2才 おからクッキー・スープ	くだもの 牛乳	637kcal 467kcal
7 21	金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ スナップエンドウ)	☆豚小間天ぷら <肉団子棒>	ちしやなます	くだもの	7日 じゃが丸スティック・スープ <魚のおろし煮> 21日 じゃが丸くん・★スープ	くだもの 牛乳	607kcal 463kcal
8 22	土	スパゲティ ミートソース	スープ	スティックサラダ		くだもの	ゆかりおにぎり<魚と野菜煮> みそ汁	くだもの 牛乳	619kcal 424kcal
10 24	月	小女子ご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	青のりポテト ビーンズ	くだもの	マカロニきな粉 <魚の野菜あんかけ> わかめスープ	くだもの 牛乳	642kcal 477kcal
11 25	火	納豆ご飯	みそ汁 (わかめ・豆腐)	魚の変わり 照り焼き	なすとピーマンの なべしぎ	くだもの	カレーチーズトースト <じゃが芋のそぼろ煮> 3びきのくまのキャベツスープ	くだもの 牛乳	598kcal 441kcal
12	水	七分つきご飯	みそ汁 (にら・なめこ)	☆ピーマンの肉詰め	▲カボチャサラダ	くだもの	☆チーズいり茶まんじゅう・スープ <豆腐のしらすあんかけ>	くだもの 牛乳	638kcal 489kcal
13 27	木	七分つきご飯	すまし汁 (麩・人参・わかめ)	油淋鶏 <揚げ肉団子>	きゅうりの梅和え ペイクドかぼちゃ	くだもの	▲和風ご飯ピザ・みそ汁 <魚と野菜煮>	くだもの 牛乳	664kcal 499kcal
14 28	金	七分つきご飯	みそ汁 (オクラ・切り干し大根)	魚のマリネ	カレーマッシュポテト	くだもの	カエル蒸しパン<肉団子トマト煮> ★かきたまスープ	くだもの 牛乳	620kcal 483kcal
26 ☆	水	バターパン	アスパラガスの スープ	★オムレツキッシュ	トマト	くだもの	☆誕生会ケーキ <魚のムニエル人参ソース> スープ	くだもの 牛乳	675kcal 553kcal



梅雨から夏にかけて、湿度も気温も高くなり食中毒菌が増殖しやすい環境になります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

乳幼児期の子どもたちは抵抗力が弱いので特に注意が必要です。

～食中毒予防のポイント～

- ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等に入れて持ち帰り、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。
- ②冷蔵庫、冷凍庫の詰めすぎに注意し、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。
- ③こまめに手を洗いましょう。タオルや布巾は、清潔なものに交換しましょう。
- ④生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗って熱湯消毒してから使用しましょう。
- ⑤加熱調理する食品は十分に加熱しましょう。中心温度75℃以上1分以上の加熱で食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。
- ⑥冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や、電子レンジで行いましょう。
- ⑦ 調理後の食品は、室温に長く放置せず、早めに冷蔵庫にしまいましょう。温めなおすときも十分に加熱しましょう。



あじさいがきれいに咲くこの時期にでる、子どもたちの大好きなおやつ **<あじさいゼリー>**の作り方

<材料>5人分
 アガー 10g
 砂糖 30g
 水 100cc
 100%ぶどうジュース400cc
 ヨーグルト100g

<作り方>
 ①アガーと砂糖を水気のないボウルの中でよく混ぜ合わせます。
 ②鍋に分量の水を入れその中に①を少しずつ加えながらだまにならないようによくかき混ぜます。火にかけ、かき混ぜながら①を溶かし沸騰後さらに1～2分よく煮溶かし火を止めます。
 ③ぶどうジュースを少しずつ加えよく混ぜ、1～1.5cm厚さのゼリーになるようバットに流し入れ冷やし固めます。
 ④固まったらコロコロ状のゼリーになるよう1cm幅の格子状に包丁で切ります。器に盛り付けヨーグルトをかけたら出来上がり。

～旬の食材～
 鮭・アスパラガス・グリーンピース・そら豆・いんげん
 新じゃが芋・人参・かぼちゃ・なす・きゅうり・ピーマン
 ズッキーニ・トマト・レタス・赤しそ・梅
 びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏

<今月の食事予定>

- 4日(火) 遠足 … どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いします。(くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋は食事あります。)
- 12日(水) りんごカフェ …お迎えの時にやおやつの試食があります。ホッと一息どうぞ
- 26日(水) 誕生会 …パイナップルもケーキでお祝います。

- 🍴 食事・おやつはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 🍵 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。

※材料の入荷状況によっては、献立を変更することがあります。



※麻花(マーホア)
 小麦粉をこね、油で揚げて作る中国のお菓子。
 きつね色に揚がった、香ばしくさくさくした食感と甘い味が特徴です。

※< > 1才児移行食

<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。

- ★ 鶏卵つなぎ
- ★ 鶏卵そのもの
- ▲ マヨネーズ
- くるみ・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>
 河内晩柑・甘夏・はっさく・メロン・デラウエア・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			
	一日の必要量	保育園での摂取量	家庭での摂取量
3～5歳児(1～2才児)			
エネルギー(kcal)	1300kcal (950kcal)	633kcal (464kcal)	667kcal (486kcal)
たんぱく質(g)	52g (37g)	24g (18g)	28g (19g)
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。			