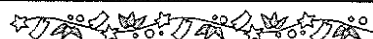


くるみの部屋 7月 予定献立表			午 後 食 2:00より									旬の食材 トマト・きゅうり・なす・枝豆 かぼちゃ・冬瓜・とうもろこし いんげん・オクラ・モロヘイヤ つるむらさき・すいか								
	7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			12ヶ月頃～(完了期食)			7ヶ月～8ヶ月(中期食)					9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			12ヶ月～(完了期食)		
	15	水	おかゆ 鶏ごまみそ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (冬瓜・わかめ) かぼちゃの 煮物	くだもの	硬かゆ 鶏ごまみそ ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・わかめ) かぼちゃの 煮物	くだもの	軟飯 鶏ごまみそ ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・わかめ) かぼちゃの 煮物	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	トマトスープ おくらのお かか和え	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 おくらのお かか和え	くだもの	パン 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ おくらのお かか和え	くだもの
	16	木	おかゆ 豆腐ハンバーグ すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) トマト煮	くだもの	硬かゆ 豆腐ハンバーグ トマト煮	みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) トマト煮	くだもの	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト煮	みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) トマト煮	くだもの	洋風雑炊 魚のすり流し	(なす・トマト) 粉ふき芋	くだもの	洋風雑炊 魚の照り焼き	(なす・トマト) 粉ふき芋	くだもの	洋風雑炊 魚の照り焼き	(なす・トマト) 粉ふき芋	くだもの
	21	金火	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (豆腐・わかめ) なすのみそ煮	くだもの	硬かゆ 魚のパン粉 焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) なすのみそ煮	くだもの	軟飯 魚のパン粉 焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) なすのみそ煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 肉団子 すり流し	かぼちゃ ポタージュ 青菜の ソテー	くだもの	パンがゆ (牛乳) 肉団子 トマト煮	かぼちゃ ポタージュ 青菜の ソテー	くだもの	パンケーキ 肉団子 トマト煮	かぼちゃ ポタージュ 青菜の ソテー	くだもの
	18	土	くたくたうどん じゃが芋そぼろ あんかけすり流し	(玉ねぎ・トマト・ いんげん) 大根サラダ	くだもの	洋風うどん じゃが芋のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・トマト・ いんげん) 大根サラダ	くだもの	洋風うどん じゃが芋のそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・トマト・ いんげん) 大根サラダ	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚と野菜の煮物 すり流し	キャベツスープ かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜の 煮物	キャベツスープ かぼちゃ煮	くだもの	パン 魚と野菜の 煮物	キャベツスープ かぼちゃ煮	くだもの
	30	月木	おかゆ 香味ハンバーグ すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・おくら) トマト煮	くだもの	硬かゆ 香味 ハンバーグ トマト煮	みそ汁 (玉ねぎ・おくら) トマト煮	くだもの	軟飯 香味 ハンバーグ トマト煮	みそ汁 (玉ねぎ・おくら) トマト煮	くだもの	くたくたうどん 魚のすり流し	(大根・人参) 二色野菜の ゴマ和え	くだもの	わかめうどん 魚のおろし煮	(大根・人参) 二色野菜の ゴマ和え	くだもの	わかめうどん 魚のおろし煮	(大根・人参) 二色野菜の ゴマ和え	くだもの
	7	火	おかゆ 鶏団子 すり流し	すまし汁 (大根・人参) わかめの やわらか煮	くだもの	硬かゆ 鶏団子 わかめの やわらか煮	すまし汁 (大根・人参) わかめの やわらか煮	くだもの	軟飯 鶏団子 わかめの やわらか煮	すまし汁 (大根・人参) わかめの やわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚のすり流し	(玉ねぎ・人参) なすのごま みそ煮	くだもの	夕焼け雑炊 焼き魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・人参) なすのごま みそ煮	くだもの	夕焼け雑炊 焼き魚の野菜 あんかけ	(玉ねぎ・人参) なすのごま みそ煮	くだもの
	29	水	パンがゆ (野菜スープ) ミートローフ すり流し	冬瓜スープ かぼちゃサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) ミートローフ かぼちゃサラダ	冬瓜スープ かぼちゃサラダ	くだもの	パン ミートローフ かぼちゃサラダ	冬瓜スープ かぼちゃサラダ	くだもの	おかゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜人参の のり和え	くだもの	硬かゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜人参の のり和え	くだもの	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 青菜人参の のり和え	くだもの
	23	木	おかゆ マーボなす すり流し	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) トマト煮	くだもの	硬かゆ マーボなす トマト煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) トマト煮	くだもの	軟飯 マーボなす トマト煮	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) トマト煮	くだもの	くたくたうどん しらすじゃが すり流し	(大根・人参) インゲン・人参 のゴマ和え	くだもの	けんちんうどん しらすじゃが	(大根・人参) インゲン・人参 のゴマ和え	くだもの	けんちんうどん しらすじゃが	(大根・人参) インゲン・人参 のゴマ和え	くだもの
	24	金	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (冬瓜・かぼちゃ) つるむらさき のお浸し	くだもの	硬かゆ 魚の人参 おろし煮	みそ汁 (冬瓜・かぼちゃ) つるむらさき のお浸し	くだもの	軟飯 魚の人参 おろし煮	みそ汁 (冬瓜・かぼちゃ) つるむらさき のお浸し	くだもの	みそ雑炊 松風焼き すり流し	(さつまいも・玉ねぎ) 青菜と鮭の お浸し	くだもの	みそ雑炊 松風焼き	(さつまいも・玉ねぎ) 青菜と鮭の お浸し	くだもの	みそ雑炊 松風焼き	(さつまいも・玉ねぎ) 青菜と鮭の お浸し	くだもの
	25	土	くたくたうどん 豆腐の あんかけ	(大根・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	肉みそうどん 豆腐の あんかけ	(大根・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	肉みそうどん 豆腐の あんかけ	(大根・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (じゃが芋・青菜) ナスの炒め煮	くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (じゃが芋・青菜) ナスの炒め煮	くだもの	軟飯 煮魚	みそ汁 (じゃが芋・青菜) ナスの炒め煮	くだもの
	27	月	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・鮭) キャベツサラダ	くだもの	硬かゆ ハンバーグ キャベツサラダ	みそ汁 (玉ねぎ・鮭) キャベツサラダ	くだもの	軟飯 ハンバーグ キャベツサラダ	みそ汁 (玉ねぎ・鮭) キャベツサラダ	くだもの	枝豆入り雑炊 魚のすり流し	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃといん げんの煮物	くだもの	枝豆入り雑炊 鮭の煮物	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃといん げんの煮物	くだもの	枝豆入り雑炊 鮭の煮物	(玉ねぎ・トマト) かぼちゃといん げんの煮物	くだもの
	28	火	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (玉ねぎ・なす) インゲン・人参 のゴマ和え	くだもの	硬かゆ 魚の西京焼き	みそ汁 (玉ねぎ・なす) インゲン・人参 のゴマ和え	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (玉ねぎ・なす) インゲン・人参 のゴマ和え	くだもの	くたくたうどん 肉じゃが すり流し	(大根・青菜) キャベツの お浸し	くだもの	しらすうどん 肉じゃが	(大根・青菜) キャベツの お浸し	くだもの	しらすうどん 肉じゃが	(大根・青菜) キャベツの お浸し	くだもの
31	金	おかゆ 冬瓜の そぼろ煮	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 青菜の のり和え	くだもの	硬かゆ 冬瓜の そぼろ煮	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 冬瓜の そぼろ煮	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 青菜の のり和え	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 白身魚のハン バーグ	トマトスープ グリーン マッシュ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚のハン バーグ	トマトスープ グリーン マッシュ	くだもの	パンケーキ 白身魚のハン バーグ	トマトスープ グリーン マッシュ	くだもの	
22☆	水	おかゆ マーボ豆腐	みそ汁 トマトスープ 青菜・人参の ナムル	くだもの	硬かゆ マーボ豆腐	みそ汁 トマトスープ 青菜・人参の ナムル	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 トマトスープ 青菜・人参の ナムル	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	じゃが芋スープ トマトサラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	じゃが芋スープ トマトサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル グリーンソース	じゃが芋スープ トマトサラダ	くだもの	
2015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。

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)				カロリー kcal	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)	どろり(3～5才児)				
1 15	水		黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・わかめ)	鶏のごま照り焼き 1才鶏のゴマ団子	かぼちゃ煮 オクラのおかか和え	くだもの	●☆フレンチトースト<魚のムニエル人参ソース>	●☆フレンチトースト	649kcal	 枝豆 (おいしい時期 7月～9月) 「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、歯や骨の形成に必要なカルシウムやカリウムも豊富です。さらに大豆とは異なりカロテンやビタミンCも多く含むため栄養満点。もう一つの注目は葉酸です。造血や体の発育を助け、胎児の正常な発育にも欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。 また、ビタミンB1・B2を含むので疲労回復、夏バテ予防に効果的です！ おいしいゆで方 ①はさみでさやの端をカットすると塩味がしみこみやすくなります。 ②多めの塩でよくもみ、うぶ毛を落としてしばらくおくと、残留農薬などの不安物質も軽減します。 ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ②の塩もみした枝豆を洗わずに入れ、ふたをして4分ゆでます。ザルにあげたらうちわでおおいで粗熱をとると色が良くなります。食べてみて塩が足りなければ振り塩をします。ゆですぎると、うまみがどんどん流れ出るので注意してください！ つるむらさき(おいしい時期7月～10月) 青菜が少ない真夏が旬で、カロテン、ビタミン、カリウム、カルシウム、鉄などが豊富に含まれる栄養満点の夏野菜です。疲労回復効果があるので、暑さで食欲が落ちる夏場の栄養補給にお勧めです。 とうもろこし(おいしい時期6月～9月) 枝豆と同様ビタミンB1・B2が含まれているので夏バテの疲労回復に効果的。食物繊維が豊富に含まれているので、便秘の解消、大腸がんの予防にも効果的です。 夏野菜をしっかり食べて、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・かぼちゃ・とうもろこし しそ・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・つるむらさき・レタス とうがん・すいか・いわし
2 16	木		七分つきご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・なめこ 玉ねぎ)	☆豆腐入りハンバーグ 大根おろしソース	きゅうりの梅和え トマト	くだもの	洋風雑炊<魚の照り焼き> ☆かぼちゃフライ★かき卵スープ	☆かぼちゃフライ	577kcal	
3 21	金	火	七分つきご飯	すまし汁 (わかめ・豆腐)	▲●魚のパン粉 焼き	3日なすとピーマンの 味噌炒め 21日ピーマンとじゃこの おかか炒め	くだもの	☆●パンケーキ<肉団子のトマト煮> ●豆乳かぼちゃポタージュ	●野菜入りポッキー	664kcal	
4 18	土		スパゲティ ミートソース	三色スープ	スティックサラダ		くだもの	きな粉揚げパン<魚と野菜の煮物> にぎやかスープ	きな粉揚げパン	665kcal	
6 30	月	木	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・えのき・おくら)	豚の香味焼き 1才☆香味焼き ハンバーグ	ぎすけ煮 トマト	くだもの	夏越まんじゅう<魚のおろし煮> すまし汁(麩・わかめ)	夏越まんじゅう	635kcal	
7	火		枝豆ご飯	短冊スープ	☆鶏のから揚げ 1才鶏揚げ団子	●▲天の川のサラダ (春雨・ハム・きゅうり・人参)	くだもの	☆●星型クッキー<焼き魚の野菜あんかけ> 中華スープ(青梗菜・人参・コーン)	☆●星型クッキー	607kcal	
8 29	水		☆●バター ロール	冬瓜入りカレー スープ	●ウインナーソーサー 1才☆●ミートローフ	▲かぼちゃサラダ	くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ> みそ汁(玉ねぎ・麩・わかめ)	小女子ご飯	637kcal	
9 23	木		七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	豚肉となすと ピーマンの味噌炒め	トマト	くだもの	豆腐ドーナツ<しらすじゃが> レタス・人参・コーンのスープ	豆腐ドーナツ	594kcal	
10 24	金		七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・かぼちゃ)	10日魚の揚げ煮 24日鰯のかば焼き	つるむらさきのナムル	くだもの	1才 みそ雑炊<松風焼き> みそきゅうり	みそきゅうり・するめ	554kcal	
11 25	土		じゃじゃ麺		大豆のコロコロ サラダ		くだもの	おにぎり<煮魚> みそ汁	おにぎり	508kcal	
13 27	月		麦ごはん	みそ汁 (ニラ・えのき・もやし)	豚の竜田揚げ 1才☆ハンバーグ	キャベツとじゃこの サラダ	くだもの	枝豆入り雑炊<鮭の煮物> フルーツゼリー	枝豆・いりこ	564kcal	
14 28	火		オクラ入り納豆 ご飯	みそ汁 (ナス・玉ねぎ・しそ)	魚の西京焼き	☆インゲンと人参の 天ぷら	くだもの	☆●茶まんじゅう<肉じゃが> けんちん汁	☆●茶まんじゅう	640kcal	
17 31	金		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆チキンカツ ネギみそタレ 1才☆鶏のメンチカツ	ちしやなます トマト	くだもの	1才☆●マーメレードパンケーキ <白身魚のハンバーグ> 2才●マーメレードクッキー●コーンスープ	17日ぐるんぱのビスケット 31日●マーメレードクッキー	626kcal	
22 ☆	水		●スリランカ カレー	根菜スープ (大根・人参・ごぼう れんこん)	スティックサラダ	枝豆	くだもの	☆●誕生会プリン<魚のムニエルグリーンソース> トマトスープ	☆●誕生会プリン	576kcal	

<今月の主な食事予定>



※ < > 1歳児移行食

3日(金) お泊まり会...夕食作り かしのみさんはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
お泊まり会の朝(4日)かしのみさんと、お迎えの保護者の方と一緒に朝ごはんを食べます。

17日(金) クッキング...ぐるんぱのビスケット作りをします。
どろりさんはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

22日(水) 誕生会 ... プリンアラモードでお祝いします。

27日(月) 中学1年生 同窓会

31日(金) 小学1年生 同窓会



☆ 食事のときはおかわりを用意しています。

☆ 日中、夕方お茶を飲んで水分補給をしています。

☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。

☆とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。

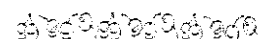
<アレルギー表示>
アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。アレルギーの
あるお子さんには個々に合わせた
代替食を用意します。

★ 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

すいか・メロン・ぶどう
サクランボ・りんご・バナナ
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)	1300kcal (1010kcal)	608kcal (525kcal)	686kcal (471kcal)
たんぱく質(g)	49g (38g)	25g (22g)	24g (16g)
脂質(g)	35g (28g)	17g (15g)	19g (13g)

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。