

						午後食 2:00より														
			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)		
くるみの部屋	1 15 29	土	くたくたうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	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	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	くだもの	おかゆ みそ汁(わかめ・麩) なすと人参のゴマ煮	くだもの	硬かゆ みそ汁(わかめ・麩) なすと人参のゴマ煮	くだもの	軟飯 みそ汁(わかめ・麩) なすと人参のゴマ煮	くだもの	魚と野菜の煮物 みそ汁(わかめ・麩) なすと人参のゴマ煮	くだもの	魚と野菜の煮物 みそ汁(わかめ・麩) なすと人参のゴマ煮	くだもの		
	3 17	月	おかゆ みそ汁(ナス・麩) 肉団子すり流し 粉ふき芋	くだもの	硬かゆ みそ汁(ナス・麩) 肉団子トマト煮 粉ふき芋	くだもの	軟飯 みそ汁(ナス・麩) 肉団子トマト煮 粉ふき芋	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) オクラのお浸し	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) オクラのお浸し	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) オクラのお浸し	くだもの	魚の照り焼き オクラのお浸し	くだもの	魚の照り焼き オクラのお浸し	くだもの		
	4 18	火	おかゆ すまし汁(麩・青菜) 魚のすり流し かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	硬かゆ すまし汁(麩・青菜) 魚の西京焼き かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	軟飯 すまし汁(麩・青菜) 魚の西京焼き かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	くたくたうどん (トマト・玉ねぎ) 肉団子のおろし煮 すり流し	くだもの	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 肉団子のおろし煮	くだもの	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 肉団子のおろし煮	くだもの	肉団子のおろし煮 ズッキーニ炒め煮	くだもの	肉団子のおろし煮 ズッキーニ炒め煮	くだもの		
	5 19	水	パンがゆ(スープ) 青菜のスープ ミートローフ トマト煮	くだもの	パンがゆ(牛乳) 青菜のスープ ミートローフ トマト煮	くだもの	パン 青菜のスープ ミートローフ トマト煮	くだもの	おかゆ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) オクラ・人参のおかか和え	くだもの	硬かゆ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 煮魚 オクラ・人参のおかか和え	くだもの	軟飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 煮魚 オクラ・人参のおかか和え	くだもの	煮魚 オクラ・人参のおかか和え	くだもの	煮魚 オクラ・人参のおかか和え	くだもの		
	6 20	木	おかゆ みそ汁(かぼちゃ・いんげん) 鶏ハンバーグ すり流し 青菜と人参のナムル	くだもの	硬かゆ みそ汁(かぼちゃ・いんげん) 鶏ハンバーグ 青菜と人参のナムル	くだもの	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・いんげん) 鶏ハンバーグ 青菜と人参のナムル	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 鮭ハンバーグ なす・人参のみそ煮	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 鮭ハンバーグ なす・人参のみそ煮	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 鮭ハンバーグ なす・人参のみそ煮	くだもの	鮭ハンバーグ なす・人参のみそ煮	くだもの	鮭ハンバーグ なす・人参のみそ煮	くだもの		
	7 21	金	おかゆ みそ汁(冬瓜・人参) かき揚げくたくた煮 わかめ煮	くだもの	硬かゆ みそ汁(冬瓜・人参) かき揚げ わかめ煮	くだもの	軟飯 みそ汁(冬瓜・人参) かき揚げ わかめ煮	くだもの	パンがゆ(スープ) キャベツスープ ポークビーンズスープ 青菜のゴマ和え	くだもの	パンがゆ(牛乳) キャベツスープ ポークビーンズスープ 青菜のゴマ和え	くだもの	パン キャベツスープ ポークビーンズスープ 青菜のゴマ和え	くだもの	パン キャベツスープ ポークビーンズスープ 青菜のゴマ和え	くだもの	パン キャベツスープ ポークビーンズスープ 青菜のゴマ和え	くだもの		
	8 22	土	おかゆ すまし汁(人参・大根) マーボ豆腐すり流し 青菜のお浸し	くだもの	硬かゆ すまし汁(人参・大根) マーボ豆腐 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 すまし汁(人参・大根) マーボ豆腐 青菜のお浸し	くだもの	おかゆ みそ汁(麩・わかめ) しらすじゃが 二色お浸し	くだもの	硬かゆ みそ汁(麩・わかめ) しらすじゃが 二色お浸し	くだもの	軟飯 みそ汁(麩・わかめ) しらすじゃが 二色お浸し	くだもの	しらすじゃが 二色お浸し	くだもの	しらすじゃが 二色お浸し	くだもの		
	10 24	月	おかゆ すまし汁(麩・人参) マーボなす オクラのやわらか煮	くだもの	硬かゆ すまし汁(麩・人参) マーボなす オクラのやわらか煮	くだもの	軟飯 すまし汁(麩・人参) マーボなす オクラのやわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚のハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚のハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚のハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	白身魚のハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの	白身魚のハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの		
	11 25	火	おかゆ みそ汁(豆腐・青菜) 魚のおろし煮 粉ふき芋	くだもの	硬かゆ みそ汁(豆腐・青菜) 魚のおろし煮 粉ふき芋	くだもの	軟飯 みそ汁(豆腐・青菜) 魚のおろし煮 粉ふき芋	くだもの	おかゆ すまし汁(大根・いんげん) かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜・人参の煮物	くだもの	硬かゆ すまし汁(大根・いんげん) かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜・人参の煮物	くだもの	軟飯 すまし汁(大根・いんげん) かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜・人参の煮物	くだもの	かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜・人参の煮物	くだもの	かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜・人参の煮物	くだもの		
	12 31	水月	おかゆ すまし汁(麩・人参) 肉じゃがすり流し ゴマ和え	くだもの	硬かゆ すまし汁(麩・人参) 肉じゃが ゴマ和え	くだもの	軟飯 すまし汁(麩・人参) 肉じゃが ゴマ和え	くだもの	パンがゆ(スープ) 豆乳コーンスープ 魚のすり流し トマトサラダ	くだもの	パンがゆ(牛乳) 豆乳コーンスープ 魚のムニエル かぼちゃソース トマトサラダ	くだもの	パン 豆乳コーンスープ 魚のムニエル かぼちゃソース トマトサラダ	くだもの	魚のムニエル かぼちゃソース トマトサラダ	くだもの	魚のムニエル かぼちゃソース トマトサラダ	くだもの		
13 27	木	おかゆ みそ汁(冬瓜・麩) 魚のすり流し かぼちゃ・いんげんの煮物	くだもの	ゆかりごはん みそ汁(冬瓜・麩) 魚の塩焼き あんかけ かぼちゃ・いんげんの煮物	くだもの	ゆかりごはん みそ汁(冬瓜・麩) 魚の塩焼き あんかけ かぼちゃ・いんげんの煮物	くだもの	くたくたうどん (玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のあんかけ 青菜のゴマ和え	くだもの	じゃじゃ麺 (玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のあんかけ 青菜のゴマ和え	くだもの	じゃじゃ麺 (玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のあんかけ 青菜のゴマ和え	くだもの	じゃじゃ麺 (玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のあんかけ 青菜のゴマ和え	くだもの	じゃじゃ麺 (玉ねぎ・ピーマン) 豆腐のあんかけ 青菜のゴマ和え	くだもの			
14 28	金	おかゆ みそ汁(ナス・玉ねぎ) ハンバーグすり流し インゲン・人参のゴマ和え	くだもの	硬かゆ みそ汁(ナス・玉ねぎ) 鶏みそハンバーグ インゲン・人参のゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁(ナス・玉ねぎ) 鶏みそハンバーグ インゲン・人参のゴマ和え	くだもの	わかめ雑炊 (大根・人参) 魚のすり流し じゃが芋・人参のきんぴら	くだもの	わかめ雑炊 (大根・人参) 鮭と野菜の煮物 じゃが芋・人参のきんぴら	くだもの	わかめ雑炊 (大根・人参) 鮭と野菜の煮物 じゃが芋・人参のきんぴら	くだもの	鮭と野菜の煮物 じゃが芋・人参のきんぴら	くだもの	鮭と野菜の煮物 じゃが芋・人参のきんぴら	くだもの			
2015年8月1日	26 ☆	水	おかゆ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ハンバーグすり流し じゃが芋サラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 野菜入りハンバーグ じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 野菜入りハンバーグ じゃが芋サラダ	くだもの	パンがゆ(スープ) かぼちゃスープ 魚のすり流し トマト煮	くだもの	パンがゆ(牛乳) かぼちゃスープ 魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの	パンケーキ かぼちゃスープ 魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの	魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの	魚のムニエル グリーンソース トマト煮	くだもの		

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

夏バテ予防の食事
暑い日が続くと、だるくなり、食欲がなくなり、冷たい飲料水を飲み過ぎて、消化能力の低下、食欲不振という悪循環が起こります。さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。その結果、体調を崩し夏バテを起こしてしまうと言われています。

予防のポイント
・食事は量より質を考えて食べましょう
食欲がなくても一日三食、胃に負担のかからない消化の良い良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)ビタミン(野菜や果物など)ミネラル(海藻など)を バランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。
・冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう
清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物摂り過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。
・ビタミンB1をしっかりとりましょう。
夏場はビタミンB1の消費が激しくなり、不足がちになります。不足すると体内に 摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。
・生活リズムを整えましょう。
規則正しい生活と体をしっかり動かし、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。

☆ 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。

8月 食事献立表

りすのき保育園

2015年 8月 1日

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	屋 食			午後のおやつ(軽食)			
			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	土	水分補給と 楽しみとして、 お茶・りんごジュ ースを飲んで います。	天ぷら冷麦		夏野菜の そばろあんかけ	くだもの	おにぎり<魚と野菜の煮物> みそ汁	くだもの	649kcal 560kcal
3 17	月		七分つきご飯	みそ汁 (もやし・にら)	鶏のから揚げと野菜の 南蛮漬け トマト	くだもの	カレー雑炊<魚の照り焼き> スティックきゅうり	くだもの	611kcal 527kcal
4 18	火		七分つきご飯	すまし汁 (麴・人参・オクラ)	魚の西京焼き ☆大豆の天ぷら たたききゅうりの中華風	くだもの	☆●おからケーキ<肉団子のおろし煮> 牛乳 ●キャベツとウインナーのトマトスープ	くだもの	655kcal 565kcal
5 19	水		食パン	ズッキーニ入り トマトスープ	☆●ミートローフ トマト・枝豆	くだもの	5日 麦ごはん・冷や汁<煮魚> 19日 冬瓜そばろ丼・みそ汁	くだもの	693kcal 598kcal
6 20	木		黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	鶏のカレー焼き 1才鶏のハンバーグ カレー風味 きゅうり・わかめ・トマト・もやし とうもろこしのナムル	くだもの	☆すいとん<鮭ハンバーグ> 牛乳	くだもの	633kcal 546kcal
7 21	金		七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	☆かき揚げ わかめ・きゅうり・しらす の酢の物	くだもの	●バナナクッキー<ポークピーンズ> 牛乳 ★かき卵スープ	くだもの	688kcal 593kcal
8 22	土		ハヤシライス	三色スープ	大豆のコロコロ サラダ	くだもの	りんごパイ<しらすじゃが> みそ汁	くだもの	572kcal 494kcal
10 24	月		七分つきご飯	すまし汁 (麴・人参・わかめ)	マーボなす かぼちゃの素揚げ オクラのおかか和え	くだもの	ジャムサンドイッチ<白身魚のハンバーグ> 牛乳 ●豆乳コーンスープ	くだもの	679kcal 586kcal
11 25	火		七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	魚のマリネ ローストポテト 青のり風味	くだもの	マカロニきな粉<かぼちゃそばろあんかけ> 牛乳 けんちん汁	くだもの	609kcal 526kcal
12 31	水月		夏野菜の カレー	レタススープ	枝豆 トマト	くだもの	☆オレンジ蒸しケーキ <魚のムニエルかぼちゃソース> 三色スープ	くだもの	636kcal 549kcal
13 27	木	26 ☆	13日ゆかりご飯 27日納豆ご飯	みそ汁 (冬瓜・みょうが)	焼きししゃも 夏野菜の揚げ煮 1才カレイの塩焼き	くだもの	じゃじゃ麺<豆腐のあんかけ> くだもの	くだもの	594kcal 513kcal
14 28	金		麦ごはん	みそ汁 (ナス・玉ねぎ・しそ)	13日豚の生姜焼き インゲンと人参の 28日☆豚かつ ゴマ和え	くだもの	枝豆雑炊<鮭と冬瓜の煮物> ●フルーツヨーグルト	くだもの	648kcal 559kcal
26 ☆	水		七分つきご飯	★みそ汁 (卵・にら)	☆ピーマンの肉詰め ▲じゃが芋・きゅうり・トマト 人参のサラダ	くだもの	誕生会フルーツポンチ<魚のムニエルグリーンソース> ☆パンケーキ	くだもの	543kcal 469kcal



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、だるくなり、食欲がなくなり、冷たい飲料水を飲み過ぎて、消化能力の低下、食欲不振という悪循環が起こります。

さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。その結果、体調を崩し夏バテを起こしてしまうと言われています。

予防のポイント

①食事は量より質を考えて食べましょう
食欲がなくても一日三食、胃に負担のかからない消化の良い良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)ビタミン(野菜や果物など)ミネラル(海藻など)をバランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

②香辛料を上手に使うことで食欲増進をはかりましょう。
しょうがやわさび、こしょうなどの香辛料、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。

③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう
清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。

④ビタミンB1をしっかりととりましょう。
夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足がちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。

⑤クエン酸は疲労回復に役立ちます。
クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので積極的にとりましょう。

⑥生活リズムを整えましょう。
規則正しい生活と快適な運動を心がけ、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。

～旬の野菜～
トマト・きゅうり・なす・枝豆・かぼちゃ・とうもろこし・シソ・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・レタス・ズッキーニ・みょうが・冬瓜・スイカ・いわし

<今月の主な食事予定>

26日(水) 誕生会・クッキング保育 ... 白雪姫のフルーツポンチを作ってお祝いします。



- ☆ 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
- ☆ どうもこしが届いたら、おやつにいただきます。

※ < > 1歳児移行食

<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)	609kcal (525kcal)	691kcal (485kcal)
たんぱく質(g)	49g (38g)	25g (22g)	24g (16g)
脂質(g)	36g (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。