

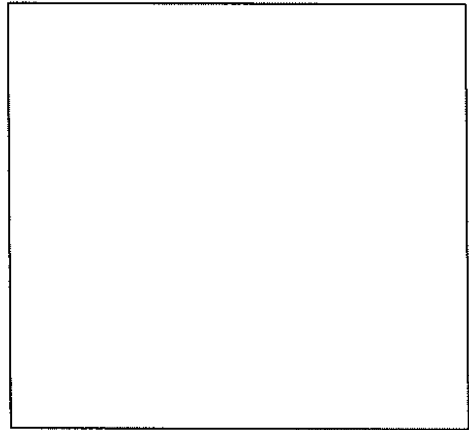
			午 前 食 10:00より				午 後 食 2:00より			
			5～6ヶ月頃(前期食)	7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		7ヶ月～8ヶ月(中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		
くるみの部屋	16 30	月	個別献立表	おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・えんどう) 鶏ハンバーグ キャベツの ゴマ和え	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・えんどう) 鶏ハンバーグ キャベツの ゴマ和え		中華雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の野菜 あんかけ すり流し	中華雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の野菜 あんかけ さつま芋煮		
	17 31	火		おかゆ みそ汁 (キャベツ・麩) 肉じゃが すり流し	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 肉じゃが すり流し		けんちんうどん (大根・人参) 豆腐のしらす あんかけ	けんちんうどん (大根・人参) 豆腐のしらす あんかけ		
	2 19	月水		おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 和風ハンバーグ すり流し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 和風 ハンバーグ		洋風雑炊 (キャベツ・トマト) 白身魚の ハンバーグ すり流し	洋風雑炊 (キャベツ・トマト) 白身魚の ハンバーグ すり流し		
	18	木		おかゆ すまし汁 (わかめ・麩) 魚の西京焼き すり流し	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩) 魚の西京焼き すり流し		肉みそうどん (大根・青菜) 豆腐の野菜 あんかけ	肉みそうどん (大根・青菜) 豆腐の野菜 あんかけ		
	6 20	金		おかゆ みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	軟飯 みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し		パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエル 人参ソース すり流し	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース すり流し		
	7 21	土		しらすうどん (大根・人参) かぼちゃの そばろあんかけ	しらすうどん (大根・人参) かぼちゃの そばろあんかけ		おかゆ みそ汁 煮魚 すり流し	軟飯 みそ汁 煮魚 すり流し		
	9 23	月		おかゆ すまし汁 (かぶ・わかめ) 鶏のネギみそ 団子すり流し	軟飯 すまし汁 (かぶ・わかめ) 鶏のネギみそ 団子すり流し		みそ雑炊 (さつま芋・青菜) じゃが芋のお焼 きすり流し	みそ雑炊 (さつま芋・青菜) じゃが芋のお焼 きすり流し		
	10 24	火		おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・絹さや) 魚の塩焼き あんかけすり流し	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・絹さや) 魚の塩焼き あんかけ		わかめうどん (人参・玉ねぎ) 肉団子のおろし煮	わかめうどん (人参・玉ねぎ) 肉団子のおろし煮		
	11	水		パンがゆ (野菜スープ) 肉団子 すり流し	パンがゆ (牛乳) 肉団子 すり流し		おかゆ みそ汁 (わかめ・キャベツ) 豆腐と野菜の煮物	軟飯 みそ汁 (わかめ・キャベツ) 豆腐と野菜の煮物		
	12 26	木		おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・青菜) 豆腐のそばろ あんかけ	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・青菜) 豆腐のそばろ あんかけ		くたくたうどん (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 すり流し	けんちんうどん (大根・わかめ) 鮭と野菜の煮物 すり流し		
	13 27	金		おかゆ みそ汁 (2キャベツ・麩) 魚の照り焼き すり流し	軟飯 みそ汁 (2キャベツ・麩) 魚の照り焼き すり流し		夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ すり流し	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ すり流し		
2016年5月1日	14 28	土		くたくたうどん (青菜・人参) 豆腐の あんかけ	肉みそうどん (青菜・人参) 豆腐の あんかけ		パンがゆ (牛乳) かぼちゃの そばろ煮	パンがゆ (牛乳) かぼちゃの そばろ煮		
	25	水		パンがゆ (野菜スープ) グラタン すり流し	パン トマトスープ グラタン		みそ雑炊 (大根・わかめ) 魚のムニエル グリーンソース すり流し	みそ雑炊 (大根・わかめ) 魚のムニエル グリーンソース すり流し		

旬の食材

さやえんどう・グリーンピース・そら豆
新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ
新ごぼう・人参・かぶ

さやえんどう(きぬさや)

えんどう豆の中で若さやごと食べるのが、さやえんどう(きぬさや)です。絹さやは他の豆類に比べてビタミン類がとても豊富なのが特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。免疫作用を高めカゼなどの予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。カロチンも豊富でビタミンCと合わせて美肌効果が期待できます。同じ品種には「スナッパエンドウ」や「さとうさや」などがあります。



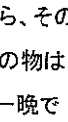
☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

りすのき保育園

2016年 5月 1日

旬の食材

たけのこ



竹の地下茎から出てくる若芽がたけのこですが、「朝掘ったら、その日のうちに食べる」と言われるぐらい鮮度が大切です。掘りたての物は生でも食べられますが、えぐみのもととなるシュウ酸などは、一晩で倍増するので、すぐにあく抜きしてから調理します。

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便秘の症状を改善してくれます。しかもコレステロールの吸収を防ぐため、動脈硬化の予防にも役立ちます。カリウムも多く含むので塩分の排出を促し、高血圧を予防する効果が期待できます。

＜おいしいたけのこの選び方＞

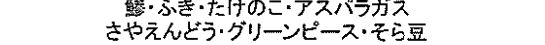
- ・穂先が黄色で外皮のツヤがいいもの。穂先が緑色の物は日にあたったためで筋がかたくえぐみが強い。
- ・小ぶりですっきりして、皮が淡い黄色でツヤの良いもの。
- ・切り口がみずみずしく、根元のいぼいぼは少なく、赤いはん点のないもの。

＜アクの抜きの方法＞

- ・大根おろし1/3本ほどすりおろして絞り、おろし汁を作ります。そこに同量の水と塩小さじ1弱を加えます。そこに皮をむいて、料理する大きさに切ったたけのこを浸け、1～2時間置きます。これだけでもアクはかなり抜けるので、鮮度の良いものなら生でも食べられます。料理するときは、浸けたたけのこを1～2分ゆでます。加熱によりさらにアクが抜けます。通常の米ぬかやとぎ汁を使って茹でると1時間はかかりますが、このやり方だと加熱時間が短くて炊き込みご飯に使うなら下茹でせず直接炊き込んで大丈夫です。

～旬の食材～

鰯・ふき・たけのこ・アスパラガス
 さやえんどう・グリーンピース・そら豆
 新じゃが・芋・新玉ねぎ・春キャベツ
 新ごぼう・人参・かぶ・新茶
 びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏



＜アレルギー表示＞
アレルギー食品が含まれるものに
表示をします。アレルギーの
お子さんには個々に合わせた
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

＜今月のくだもの＞
甘夏・清美オレンジ
さくらんぼ・びわ・メロン・りんご
から選らんで食べています。

一日の栄養目標量の目安

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。