

		午 前 食 10:00より						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ヶ月頃～(完了期食)				
くるみの部屋 7月 予定献立表	1	金	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (かぶ・青菜) 大根・人参の煮物	硬かゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (かぶ・青菜) 大根・人参の煮物	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (かぶ・青菜) 大根・人参の煮物	くだもの	みそ雑炊 (冬瓜・わかめ) 肉団子すり流し	みそ雑炊 (冬瓜・わかめ) 肉団子	みそ雑炊 (冬瓜・わかめ) 肉団子	みそ雑炊 (冬瓜・わかめ) かぼちゃといんげんの煮物	くだもの		
	2 16 30	土	くたくたうどん 豆腐のしらすあんかけ	(青菜・人参) さつま芋煮	肉みそうどん 豆腐のしらすあんかけ	(青菜・人参) さつま芋煮	肉みそうどん 豆腐のしらすあんかけ	(青菜・人参) さつま芋煮	くだもの	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり和え	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり和え	軟飯 煮魚	みそ汁 (豆腐・わかめ) 青菜ののり和え	くだもの
	4 29	月 金	おかゆ ハンバーグすり流し	みそ汁 (青菜・麴) かぼちゃ煮	硬かゆ 香味焼きハンバーグ	みそ汁 (青菜・麴) かぼちゃ煮	軟飯 香味焼きハンバーグ	みそ汁 (青菜・麴) かぼちゃ煮	くだもの	けんちんうどん 魚と野菜のすり流し	(大根・わかめ) インゲンと人参のゴマ和え	けんちんうどん 鮭と野菜の煮物	(大根・わかめ) インゲンと人参のゴマ和え	けんちんうどん 鮭と野菜の煮物	(大根・わかめ) インゲンと人参のゴマ和え	くだもの
	5 19	火	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (なめこ・豆腐) 青菜のゴマ和え	硬かゆ 魚の塩焼きあんかけ	みそ汁 (なめこ・豆腐) 青菜のゴマ和え	軟飯 魚の塩焼きあんかけ	みそ汁 (なめこ・豆腐) 青菜のゴマ和え	くだもの	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁 (青菜・人参) わかめと麴のやわらか煮	硬かゆ 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁 (青菜・人参) わかめと麴のやわらか煮	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁 (青菜・人参) わかめと麴のやわらか煮	くだもの
	6 20	水	パンがゆ 肉団子すり流し	トマトスープ かぼちゃサラダ	パンがゆ (牛乳) 肉団子	トマトスープ かぼちゃサラダ	パン 肉団子	トマトスープ かぼちゃサラダ	くだもの	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 (キャベツ・人参) 青菜と麴のお浸し	硬かゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (キャベツ・人参) 青菜と麴のお浸し	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (キャベツ・人参) 青菜と麴のお浸し	くだもの
	7 21	木	おかゆ 鶏団子すり流し	みそ汁 (冬瓜・わかめ) トマト煮	硬かゆ 鶏団子照り煮	みそ汁 (冬瓜・わかめ) トマト煮	軟飯 鶏団子照り煮	みそ汁 (冬瓜・わかめ) トマト煮	くだもの	くたくたうどん 豆腐のあんかけ	(大根・青菜) キャベツのおかか煮	しらすうどん 豆腐のあんかけ	(大根・青菜) キャベツのおかか煮	しらすうどん 豆腐のあんかけ	(大根・青菜) キャベツのおかか煮	くだもの
	8 22	金	おかゆ マーボなすすり流し	すまし汁 (麴・青菜) わかめのやわらか煮	硬かゆ マーボなす	すまし汁 (麴・青菜) わかめのやわらか煮	軟飯 マーボなす	すまし汁 (麴・青菜) わかめのやわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 魚のすり流し	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	夕焼け雑炊 魚の西京焼き	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	夕焼け雑炊 魚の西京焼き	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	くだもの
	9 23	土	みそ雑炊 魚のすり流し	(さつま芋・いんげん) トマト煮	みそ雑炊 煮魚	(さつま芋・いんげん) トマト煮	みそ雑炊 煮魚	(さつま芋・いんげん) トマト煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) しらすじゃが	キャベツスープ 青菜と麴のお浸し	パンがゆ (牛乳) しらすじゃが	キャベツスープ 青菜と麴のお浸し	パン しらすじゃが	キャベツスープ 青菜と麴のお浸し	くだもの
	11 25	月 金	おかゆ ハンバーグすり流し	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) キャベツのお浸し	硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) キャベツのお浸し	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) キャベツのお浸し	くだもの	中華雑炊 魚のすり流し	(大根・わかめ) 青菜と麴のお浸し	中華雑炊 魚の照り焼き	(大根・わかめ) 青菜と麴のお浸し	中華雑炊 魚の照り焼き	(大根・わかめ) 青菜と麴のお浸し	くだもの
	12 26	火	おかゆ 魚と野菜のすり流し	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) オクラのおかか和え	硬かゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) オクラのおかか和え	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) オクラのおかか和え	くだもの	くたくたうどん 肉じゃが	(冬瓜・さつま芋) 青菜お浸し	みそ煮込みうどん 肉じゃが	(冬瓜・さつま芋) 青菜お浸し	みそ煮込みうどん 肉じゃが	(冬瓜・さつま芋) 青菜お浸し	くだもの
	13	水	おかゆ マーボ豆腐	みそ汁 (キャベツ・麴) トマト煮	硬かゆ マーボ豆腐	みそ汁 (キャベツ・麴) トマト煮	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (キャベツ・麴) トマト煮	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚のムニエルすり流し	スープ かぼちゃミルク煮	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル人参ソース	スープ かぼちゃミルク煮	パン 魚のムニエル人参ソース	スープ かぼちゃミルク煮	くだもの
	14 28	木	おかゆ 鶏みそ団子	みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ) インゲンと人参のゴマ和え	硬かゆ 鶏みそ団子	みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ) インゲンと人参のゴマ和え	軟飯 鶏みそ団子	みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ) インゲンと人参のゴマ和え	くだもの	パンがゆ (野菜スープ) 魚と野菜の煮物すり流し	スープ じゃが芋サラダ	パンがゆ (牛乳) 魚と野菜の煮物	スープ じゃが芋サラダ	パンケーキ 魚と野菜の煮物	スープ じゃが芋サラダ	くだもの
	15 29	金	おかゆ 肉じゃがすり流し	けんちん汁 キャベツののり和え	硬かゆ 肉じゃが	けんちん汁 キャベツののり和え	軟飯 肉じゃが	けんちん汁 キャベツののり和え	くだもの	くたくたうどん 鮭ハンバーグすり流し	(トマト・玉ねぎ) なすのごまみそ煮	洋風うどん 鮭ハンバーグ	(トマト・玉ねぎ) なすのごまみそ煮	洋風うどん 鮭ハンバーグ	(トマト・玉ねぎ) なすのごまみそ煮	くだもの
	27	水	パンがゆ (野菜スープ) ミートローフすり流し	トマトスープ 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) ミートローフ	トマトスープ 粉ふき芋	パン ミートローフ	トマトスープ 粉ふき芋	くだもの	夕焼け雑炊 野菜入り白身ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 青菜のゴマ和え	夕焼け雑炊 野菜入り白身ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 青菜のゴマ和え	夕焼け雑炊 野菜入り白身ハンバーグ	(玉ねぎ・人参) 青菜のゴマ和え	くだもの
2016年7月1日																

旬の食材

トマト・きゅうり・なす・枝豆・かぼちゃ
いんげん・オクラ・モロヘイヤ・冬瓜
すいか

旬の野菜

トマト

注目したいのは、皮の赤い色素に含まれるリコピンです。
有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことが分かっています。
その他栄養成分もたっぷりの健康野菜です。
また、特徴的な風味によって、魚や肉の臭みを消しつつうまみを増してくれるので、調味料としても非常に優れています。

選ぶときのポイント

- ・へたが黒いものは出荷後人工的に完熟させているので、緑色のものを選びましょう。
- ・ぐっと重いものは糖度も高いです。

☆ 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。

夏野菜



トマト

注目したいのは、皮の赤い色素に含まれるリコピンです。有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことが分かっています。その他栄養成分もたっぷりの健康野菜です。

また、特徴的な風味によって、魚や肉の臭みを消しつつうまみを増してくれるので、調味料としても非常に優れています。

選ぶときのポイント

・へたが黒いものは出荷後人工的に完熟させているので、緑色のものを選びましょう。

・ぐっと重いものは糖度も高いです。

保存方法

・へたを取り丸のまま冷凍すると、簡単に皮がむけます。そのままはちみつをかけてデザートにしたり、トマトスープやミートソースにつかえます。

モロヘイヤ

緑黄色野菜の中でもトップクラスのカロテン、カルシウム含有量を誇り、ビタミンも豊富。ぬめり成分のムチンには、胃腸や目などの粘膜を保護し、肝機能を高める働きがあります。血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるともいわれており

繊維質も他の葉菜の倍。青菜の少ない夏に、積極的に食べたい健康野菜です。

生だとアクが強いので、ゆでたり炒めたりスープにしたりいろいろ楽しんで

みましょう。ムチンを含む食材を複数組み合わせると、いっそう効果的です。

モロヘイヤに山芋や納豆を合わせるのには理にかなっています。

王様の野菜

古代エジプトの王様が不治の病に苦しんだが、モロヘイヤのスープで治ったとの

伝説があり、『野菜の王様＝ムルキヤ』からモロヘイヤの名前になったとも言

われています。

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

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)	1340kcal (970kcal)	606kcal (487kcal)	734kcal (483kcal)
たんぱく質(g)	50g (36g)	24g (19g)	26g (17g)
脂質(g)	37g (28g)	18g (14g)	19g (14g)

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。

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			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	金		七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・水菜)	▲魚の変わり 西京焼き	ころころサラダ (大根・人参・いんげん・ コーン)	みそ雑炊<肉団子> くだもの	かぼちゃフライ みそ汁	546kcal 439kcal
2 16 30	土		じゃじゃ麺	わかめスープ	スティックサラダ	くだもの	ゆかりおにぎり<煮魚> みそ汁	ゆかりおにぎり みそ汁	494kcal 397kcal
4	月		七分つきご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・わかめ)	豚の香味焼き	かぼちゃといんげんの 揚げ煮・枝豆	●麩のクッキー<鮭と野菜の煮物> ●コーンスープ	●麩のクッキー ●コーンスープ	637kcal 512kcal
5 19	火		5日モロヘイヤ入り 納豆ごはん 19日ゆかりご飯	みそ汁 (なめこ・豆腐)	魚の塩焼き	つるむらさきのナムル	夏越まんじゅう<豆腐のそぼろあんかけ> すまし汁	夏越まんじゅう すまし汁	627kcal 504kcal
6 20	水		6日エビピラフ 20日チキンライス	麦入りトマト スープ	●ウインナー ソーテー	▲かぼちゃのサラダ	きな粉揚げパン<魚のおろし煮> ★かき卵スープ	きな粉揚げパン ★かき卵スープ	685kcal 551kcal
7 21	木		枝豆ご飯	みそ汁 (冬瓜・わかめ)	★鶏のから揚げ	天の川のサラダ トマト	1才セタそうめん<豆腐のあんかけ> 2才●★クッキー・★コーンスープ	7日 セタそうめん 21日●★チーズとりんごのクッキー ★コーンスープ	607kcal 488kcal
8 22	金		七分つきご飯	すまし汁 (麩・青菜)	マーボなす	枝豆入りちしゃなます	1才 タ焼け雑炊<魚の西京焼き> 2才 ★サーターアングギー・スープ	★サーターアングギー モロヘイヤのスープ	645kcal 519kcal
9 23	土		ハヤシライス	三色スープ	ころころサラダ (大豆・トマト・きゅうり・コーン)	くだもの	蒸しパン<しらすじゃが> にぎやかスープ	蒸しパン にぎやかスープ	683kcal 549kcal
11 25	月		七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	豚の竜田揚げ	キャベツとじゃこのサラダ トマト	1才中華雑炊<魚の照り焼き> 2才味噌きゅうり・ワンタンスープ	みそきゅうり ワンタンスープ	515kcal 414kcal
12 26	火		麦ごはん	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	魚のマリネ	枝豆 オクラのおかか和え	12日ドライカレー・スープ<肉じゃが> 26日カレーうどん	12日ドライカレー・スープ 26日カレーうどん・するめ	632kcal 508kcal
13	水		黒米ご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	★豆腐の メンチカツ	きゅうりの梅和え トマト	ジャムサンドイッチ <魚のムニエル人参ソース> 冬瓜入りカレースープ	ジャムサンドイッチ 冬瓜入りカレースープ	657kcal 528kcal
14 28	木		五目ごはん	みそ汁 (にら・えのき・もやし)	鶏のネギみそ焼き	インゲンと人参のゴマ和え ピーマンとじゃこの炒め物	●おからケーキ<魚と野菜の煮物> レタス・人参・コーンのスープ	●おからケーキ レタス・人参・コーンのスープ	616kcal 495kcal
15 29	金		スリランカ カレー	根菜スープ	スティックサラダ	枝豆	洋風うどん<鮭ハンバーグ> ●フルーツヨーグルト	するめ ●フルーツヨーグルト	534kcal 430kcal
27 ★	水		食パン	★かき卵スープ	★●ミートローフ	▲ころころサラダ (じゃが芋・トマト・きゅうり)	★●パンケーキ <野菜入り白身魚のハンバーグ> ●かぼちゃスープ	誕生会ゼリー ●かぼちゃスープ	733kcal 590kcal

<今月の主な食事予定>



1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(2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。

20日(水) クッキング...ぐるんぱのビスケット作りをします。

どんぐりさんはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

27日(水) 誕生日会 ... フルーツゼリーでお祝いします。

25日(月) 中学1年生 同窓会

29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。
- ★ 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。

※ < > 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。

