

くるみの部屋			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より		
			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月頃～(完了期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月頃～(完了期食)
8月	1 15 29	月	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 鶏のハンバーグ トマト煮	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 鶏のハンバーグ トマト煮	くだもの	パンケーキ スープ 魚のムニエル 人参ソース 青菜のソテー	パンケーキ スープ 魚のムニエル 人参ソース 青菜のソテー	くだもの
	2 16 30	火	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麴) メンチカツ わかめ・おくら のやわらか煮	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麴) メンチカツ わかめ・おくら のやわらか煮	くだもの	蒸しパン 二色スープ 魚のトマト煮 粉ふき芋	蒸しパン 二色スープ 魚のトマト煮 粉ふき芋	くだもの
	3 17	水	パンがゆ (牛乳) トマトスープ ミートローフ キャベツサラダ	パン トマトスープ ミートローフ キャベツサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 魚の照り焼き 二色お浸し	軟飯 みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 魚の照り焼き 二色お浸し	くだもの
	4 18	木	硬がゆ すまし汁 (麴・わかめ) 魚の西京焼き 青菜の やわらか煮	軟飯 すまし汁 (麴・わかめ) 魚の西京焼き 青菜の やわらか煮	くだもの	みそ雑炊 (玉ねぎ・さつま芋) かぼちゃのそぼろ あんかけ なすのゴマ炒め	みそ雑炊 (玉ねぎ・さつま芋) かぼちゃのそぼろ あんかけ なすのゴマ炒め	くだもの
	5 19	金	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) かき揚げ トマト煮	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) かき揚げ トマト煮	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 肉団子 冬瓜といんげん の煮物	けんちんうどん (大根・人参) 肉団子 冬瓜といんげん の煮物	くだもの
	6 20	土	みそ雑炊 (大根・かぼちゃ) 豆腐のそぼろ ころころサラダ あんかけ	みそ雑炊 (大根・かぼちゃ) 豆腐のそぼろ ころころサラダ あんかけ	くだもの	パンケーキ スープ しらすじゃが 二色お浸し	パンケーキ スープ しらすじゃが 二色お浸し	くだもの
	8 22	月	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・あおさ) 肉団子 かぼちゃ サラダ	軟飯 みそ汁 (冬瓜・あおさ) 肉団子 かぼちゃ サラダ	くだもの	しらす雑炊 (キャベツ・人参) 煮魚 青菜と人参の のり和え	しらす雑炊 (キャベツ・人参) 煮魚 青菜と人参の のり和え	くだもの
	9 23	火	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 魚の照り焼き かぼちゃと いんげんの煮物	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 魚の照り焼き かぼちゃと いんげんの煮物	くだもの	わかめうどん (大根・人参) 鶏の松風焼き オクラの やわらか煮	わかめうどん (大根・人参) 鶏の松風焼き オクラの やわらか煮	くだもの
	10 24	水	硬がゆ すまし汁 肉じゃが わかめと麴の やわらか煮	軟飯 すまし汁 肉じゃが わかめと麴の やわらか煮	くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 鮭ハンバーグ グリーンマッシュ	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 鮭ハンバーグ グリーンマッシュ	くだもの
	25	木	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	軟飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	くだもの	パン かぼちゃ スープ 野菜入り トマトサラダ ハンバーグ	パン かぼちゃ スープ 野菜入り トマトサラダ ハンバーグ	くだもの
	12 26	金	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ トマト煮	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ トマト煮	くだもの	硬がゆ すまし汁 (人参・麴) 魚の野菜あんかけ 青菜のゴマ和え	軟飯 すまし汁 (人参・麴) 魚の野菜あんかけ 青菜のゴマ和え	くだもの
	13 27	土	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツ じゃが芋 そぼろ煮 サラダ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツ じゃが芋 そぼろ煮 サラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 魚と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	おにぎり みそ汁 (豆腐・わかめ) 魚と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	くだもの
31	水	パンがゆ スープ じゃが芋 キャベツ・人参 ミートソースがけのお浸し	パン スープ じゃが芋 キャベツ・人参 ミートソースがけのお浸し	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚の ハンバーグ 青菜と麴の お浸し	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 白身魚の ハンバーグ 青菜と麴の お浸し	くだもの	

2016年8月1日

りすのき保育園

2016年8月1日
りすのき保育園

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

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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

☆ 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

2016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)	
1 15 29	月	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きます。	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	鶏のカレー焼き ＜鶏団子カレー風味＞	ピーマンとじゃが芋のきんぴら・トマト	くだもの	1日・15日●魅のクッキー29日豆腐ドーナツ ＜魚のムニエル人参ソース＞ ●コーンスープ	くだもの	1日・15日●魅のクッキー29日豆腐ドーナツ ●コーンスープ
2 16 30	火		七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・あおさ)	☆豚かつ ＜メンチカツ＞	塩ゆでオクラ トマト	くだもの	☆オレンジ蒸しケーキ＜魚のトマト煮＞ 3色スープ	くだもの	☆オレンジ蒸しケーキ 3色スープ
3 17	水		3日●バターパン 17日●練り込みパン	★トマトと卵のスープ	3日●かぼちゃグラタン 17日☆ミートローフ	キャベツ・きゅうり コーンのサラダ	くだもの	炊き込みおこわおにぎり＜魚の照り焼き＞ みそ汁(おくら・なめこ・玉ねぎ)	くだもの	炊き込みおこわおにぎり みそ汁(おくら・なめこ・玉ねぎ)
4 18	木		七分つきご飯	すまし汁 (魅・人参・わかめ)	魚の西京焼き	☆モロヘイヤとじゃこの かき揚げ	くだもの	4日●りんごロールパン・★スープ ＜かぼちゃそぼろあん＞ 18日●くるくるベーコンチーズ・★スープ	くだもの	4日●りんごロールパン・スープ 18日●くるくるベーコンチーズ ★かき卵スープ
5 19	金		麦ごはん	みそ汁 (キャベツ・えのき)	☆かき揚げ	わかめ・きゅうり・オクラ しらすの酢の物	くだもの	マカロニきな粉＜肉団子＞ けんちん汁	くだもの	●牛乳もち けんちん汁
6 20	土		★親子丼	みそ汁 (豆腐・あおさ)	ころころサラダ		くだもの	パンケーキ＜しらすじゃが＞ にぎやかスープ	くだもの	パンケーキ にぎやかスープ
8 22	月		七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	●タンドリーチキン ＜肉団子カレー風味＞	▲かぼちゃサラダ トマト	くだもの	しらす雑炊＜煮魚＞ ゼリー		みそきゅうり ゼリー
9 23	火		黒米ご飯	みそ汁 (玉ねぎ・えのき・にら)	焼きししゃも	夏野菜の揚げ煮	くだもの	9日☆すいとん＜鶏の松風焼き＞ 23日じゃじゃめん	くだもの	9日☆すいとん・いりこ 23日じゃじゃめん・いりこ
10 24	水		夏野菜カレー	三色スープ	▲レタス・ちくわ・わかめ・コーンのサラダ		くだもの	洋風雑炊＜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
25	木		七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	魚のマリネ	ローストポテト 青のり風味	くだもの	●☆フレンチトースト ＜野菜入りハンバーグ＞ キャベツとウインナーのトマトスープ	くだもの	●☆フレンチトースト キャベツとウインナーのトマトスープ
12 26	金	※ < > 1歳児移行食	豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	たたききゅうりの中華風 トマト		くだもの	●マーマレードクッキー＜魚の野菜あんかけ＞ レタス・人参・ベーコンのスープ	くだもの	●マーマレードクッキー レタス・人参・ベーコンのスープ
13 27	土		サラダうどん	中華スープ (青梗菜・人参・たけのこ)	▲じゃが芋サラダ		くだもの	おにぎり＜魚と野菜の煮物＞ みそ汁	くだもの	おにぎり みそ汁
31 ☆	水		スパゲティ ミートソース	レタススープ	▲海鮮サラダ (キャベツ・きゅうり・人参・えび・ホタテの貝柱)		くだもの	夕焼け雑炊＜白身魚のハンバーグ＞ フルーツポンチ		すいかのフルーツポンチ



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香辛料を上手にを使って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・すいか・いわし

<今月の主な食事予定>

31日(水) 誕生会・クッキング保育 ... スイカ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
- ♪ 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
梨・りんご・さくらんぼ
から選んで食べています。

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。