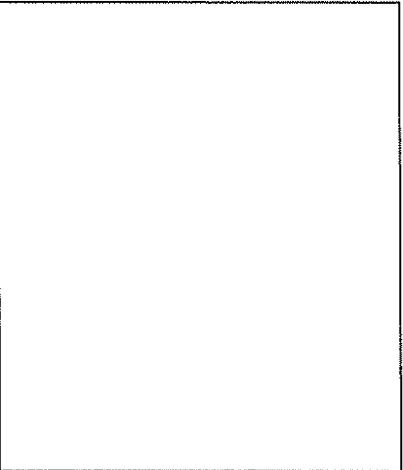


くるみの部屋			午 前 食 10:00より			午 後 食 2:00より		
			9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～	9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～
	1 15 29	火	硬がゆ みそ汁 (豆腐・青菜) 魚の西京焼き インゲン・人参の ゴマ和え	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) 魚の西京焼き インゲン・人参の ゴマ和え	くだもの	中華雑炊 (大根・わかめ) 肉じゃが トマト煮	中華雑炊 (大根・わかめ) 肉じゃが トマト煮	くだもの
8月	2 16	水	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・わかめ) ハンバーグ かぼちゃ煮	軟飯 みそ汁 (冬瓜・わかめ) ハンバーグ かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ キャベツと人参の スープ グリーンマッシュ	パン キャベツと人参の スープ 魚の野菜 グリーンマッシュ	くだもの
	17 31	木	硬がゆ すまし汁 (青菜・人参) マーボ豆腐 インゲンと人参の ゴマ和え	軟飯 すまし汁 (青菜・人参) マーボ豆腐 インゲンと人参の ゴマ和え	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・玉ねぎ) 魚と野菜の 煮物 なすと人参の ゴマ和え	みそ雑炊 (さつま芋・玉ねぎ) 魚と野菜の 煮物 なすと人参の ゴマ和え	くだもの
	4 18	金	硬がゆ すまし汁 (玉ねぎ・人参) 豆腐入り松風焼き キャベツのお浸し	軟飯 すまし汁 (玉ねぎ・人参) 豆腐入り松風焼き キャベツのお浸し	くだもの	蒸しパン トマトスープ 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	蒸しパン トマトスープ 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	くだもの
	5 19	土	肉みそうどん (青菜・人参) 煮魚 コロコロサラダ	肉みそうどん (青菜・人参) 煮魚 コロコロサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (鮭・わかめ) 豆腐のそぼろあんかけ 青菜と人参の のり和え	軟飯 みそ汁 (鮭・わかめ) 豆腐のそぼろあんかけ 青菜と人参の のり和え	くだもの
	7 21	月	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) 鶏ごま団子 なすとかぼちゃの 揚げ煮	軟飯 みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) 鶏ごま団子 なすとかぼちゃの 揚げ煮	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 煮魚 二色お浸し	けんちん雑炊 (大根・人参) 煮魚 二色お浸し	くだもの
	8 22	火	硬がゆ みそ汁 (豆腐・なめこ) かき揚げ サツと煮 わかめと麩の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (豆腐・なめこ) かき揚げ サツと煮 わかめと麩の やわらか煮	くだもの	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ じゃが芋煮	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ じゃが芋煮	くだもの
	9 23	水	硬がゆ すまし汁 (大根・人参) 魚の塩焼き さつま芋の 天ぷら	軟飯 すまし汁 (大根・人参) 魚の塩焼き さつま芋の 天ぷら	くだもの	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろ あんかけ なすのみそ煮	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろ あんかけ なすのみそ煮	くだもの
	10 24	木	パンがゆ (牛乳) ミートローフ 粉ふき芋	パン トマトスープ ミートローフ 粉ふき芋	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) しらすじゃが 青菜と人参の ゴマ和え	けんちん雑炊 (大根・人参) しらすじゃが 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの
	3 25	木金	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・オクラ) 揚げ団子 トマト煮	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・オクラ) 揚げ団子 トマト煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ スープ 青菜と麩の お浸し	パン スープ 鮭ハンバーグ 青菜と麩の お浸し	くだもの
	12 26	土	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) じゃが芋の そぼろ煮 なすのゴマ和え	洋風雑炊 (玉ねぎ・トマト) じゃが芋の そぼろ煮 なすのゴマ和え	くだもの	みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) 魚と野菜煮 トマトサラダ	みそ煮込み うどん (かぼちゃ・玉ねぎ) 魚と野菜煮 トマトサラダ	くだもの
りすのき保育園	14 28	月	硬がゆ すまし汁 (鮭・人参) 鶏みそ ハンバーグ オクラのお浸し	軟飯 すまし汁 (鮭・人参) 鶏みそ ハンバーグ オクラのお浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ ホットスープ ブロッコリーのお浸し	パン ホットスープ 白身魚の ハンバーグ ブロッコリーのお浸し	くだもの
	30	水	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・あおさ) 肉団子 じゃが芋 サラダ	軟飯 みそ汁 (冬瓜・あおさ) 肉団子 じゃが芋 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 トマトスープ キャベツの ゴマ和え	パン トマトスープ 魚のムニエル グリーンソース キャベツの ゴマ和え	くだもの

旬の食材

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



☆ 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	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 15 29	火	ゆかりご飯	みそ汁 (豆腐・モロヘイヤ)	魚の西京焼き インゲンと人参の天ぷら トマト	中華雑炊<肉じゃが> 1日 <だもの 15・29日 フルーツゼリー>	ジャジャ麺 1日かき氷 15・29日フルーツゼリー	588kcal 442kcal
2 16	水	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・わかめ)	豚の生姜焼き ピーマンとじゃこの炒め物 かぼちゃ煮	きな粉揚げパン<魚の野菜あんかけ> 二色野菜のスープ	きな粉揚げパン 二色野菜のスープ	629kcal 483kcal
17 31	木	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参・青菜)	マーボ豆腐 煮豆 いんげんと人参のゴマ和え	みそ雑炊<魚と野菜煮> ●フルーツヨーグルト	するめ ●フルーツヨーグルト	534kcal 410kcal
4 18	金	夏野菜の カレー	アスパラ・人参 コーンのスープ	▲キャベツ・きゅうり ツナのサラダ	☆蒸しパン<魚のムニエル人参ソース> キャベツとベーコンのトマトスープ	☆蒸しパン キャベツとベーコンのトマトスープ	706kcal 542kcal
5 19	土	肉みそうどん		コロコロサラダ 枝豆	小女子ご飯<豆腐のそぼろあんかけ> みそ汁	小女子ご飯 みそ汁	554kcal 403kcal
7 21	月	七分つき ごはん	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	鶏のごま照り焼き 夏野菜の揚げ浸し	炊き込みご飯<煮魚> すまし汁	ひじき・人参ツナの炊き込みご飯 すまし汁	655kcal 483kcal
8 22	火	麦ご飯	みそ汁 (豆腐・ネギ・なめこ)	☆かき揚げ わかめ・きゅうり・しらす オクラの酢の物	マカロニきな粉<野菜入りハンバーグ> けんちん汁	8日マカロニきな粉22日牛乳もち けんちん汁	516kcal 378kcal
9 23	水	七分つきご飯	☆すいとん	ししゃも 大豆の天ぷら モロヘイヤとオクラの 和え物	9日みそ煮込みうどん <かぼちゃのそぼろあんかけ> 23日夕焼けご飯・みそ汁	9日 梅干しおにぎり・みそ汁 23日夕焼けご飯・みそ汁	648kcal 489kcal
10 24	木	食パン	トマトスープ	☆ミートローフ 粉ふき芋 枝豆	カレー雑炊 くしらすじゃが	みそきゅうり 冬瓜のカレースープ	564kcal 406kcal
3 25	木 金	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・オクラ)	豚の竜田揚げ トマト たたききゅうりのゴマ和え	☆チーズとりんごのクッキー<鮭ハンバーグ> ★かき卵スープ	☆チーズとりんごのクッキー ★かき卵スープ	624kcal 468kcal
12 26	土	ドライカレー	スープ	スティックサラダ (きゅうり・さつま芋 人参・チーズ)	麩のラスク<魚と野菜の煮物> にぎやかスープ	麩のラスク にぎやかスープ	641kcal 454kcal
14 28	月	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参・わかめ)	鶏のネギみそ焼き ぎすけ煮 ゆでオクラ	☆バターロール<白身魚のハンバーグ> ポテトスープ	☆バターロール ポテトスープ	607kcal 448kcal
30 ★	水	黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・あおさ)	☆揚げ鶏の 南蛮漬け ▲じゃが芋・トマト・チーズ のサラダ	パンケーキ・スープ<魚のムニエルグリーンソース> スイカのフルーツポンチ	白雪姫のフルーツポンチ	574kcal 424kcal



夏バテに効く食べ物

暑くなるこの時期、熱中症に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。

また日頃から、朝食・昼食・夕食をしっかりと食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体づくりをしましょう。でも、夏バテになってしまったら、とにかく栄養を摂り、しっかり体を休めることが大切です。

トマト🍅

冷やしたトマトは食欲を増します。冷やすことで口の中が爽やかになり、神経を鎮める作用もあります。食欲も出て夏バテに効きます。食欲不振の時は、食前にトマトを食べるとさらに効果的です。

柑橘類🍊

柑橘類に含まれるクエン酸を充分摂ると効果的です。柑橘類の酸味は、食欲増進効果もあり、水分量が多いので、すみやかに体に浸透し、夏の疲れを癒してくれます。

豆腐

豆腐は良質のたんぱく質で栄養価も高く、さっぱりと口当たりも良いので、冷ややっこなどはお勧めです。

チーズ

チーズは、少量でも栄養価が高く、夏バテ時に必要な栄養を含んでいます。

豚肉🐖

疲労回復に必要なたんぱく質、血液中の糖分をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1が豊富に含まれています。

枝豆・かぼちゃ

栄養価に優れた夏の野菜は、夏バテ時の栄養補給に優れています。旬の野菜はその時期に必要な、栄養を豊富に含んでいて、夏風邪の予防にも効果的です。

🍷 しっかり食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう!!! 🍷

～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

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)	603kcal (449kcal)	737kcal (521kcal)
たんぱく質(g)	50g (36g)	23g (18g)	27g (18g)
脂質(g)	37g (28g)	17g (13g)	20g (15g)

<今月の主な食事予定>

30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。

※ < >は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯
麦ご飯の時は、白米を食べています。

<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
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
● ヨーグルト・牛乳そのもの

保育園での昼食と午後のおやつ
の量は幼児一人分、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、夕食をしっかりと食べてください。