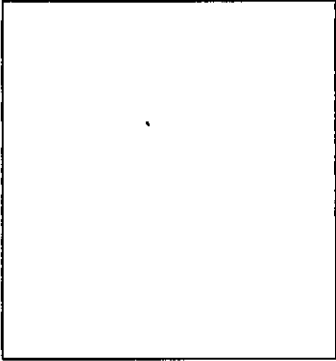


くるみの部屋	6月	予定献立表	午前食 10:00より						午後食 2:00より											
			～4ヶ月頃		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～									
			15	20	25	30	5	10	15	20	25	30								
金	土	月	火	水金	木	金	土	月	火	水	木	水								
硬かゆ マーボ豆腐	わかめスープ 野菜のナムル	軟飯 マーボ豆腐	わかめスープ 野菜のナムル	くだもの くだもの	パンがゆ(牛乳) 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ 南瓜サラダ	パン 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ 南瓜サラダ	くだもの くだもの	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) じゃが芋のそぼろ あんかけ	キャベツサラダ	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) じゃが芋のそぼろ あんかけ	キャベツサラダ	くだもの くだもの	魚の野菜あんかけ さつま芋煮	魚の野菜あんかけ さつま芋煮	くだもの くだもの			
硬かゆ 鶏団子	すまし汁 (麩・玉ねぎ) 南瓜の甘煮	軟飯 鶏団子	すまし汁 (麩・玉ねぎ) 南瓜の甘煮	くだもの くだもの	みそ雑炊 魚と野菜煮	(青菜・玉ねぎ) わかめの やわらか煮	みそ雑炊 魚と野菜煮	(青菜・玉ねぎ) わかめの やわらか煮	くだもの くだもの	硬かゆ 焼き魚	みそ汁 (キャベツ・あおさ) 南瓜といんげんの 煮物	軟飯 焼き魚	みそ汁 (キャベツ・あおさ) 南瓜といんげんの 煮物	くだもの くだもの	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・さつま芋) 青菜と人参の お浸し	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・さつま芋) 青菜と人参の お浸し	くだもの くだもの	
硬かゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) キャベツの おかか和え	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) キャベツの おかか和え	くだもの くだもの	パンがゆ (牛乳) 鮭ハンバーグ	キャベツスープ 青菜の のり和え	パン 鮭ハンバーグ	キャベツスープ 青菜の のり和え	くだもの くだもの	硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) インゲンと人参 のおかか和え	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (ナス・玉ねぎ) インゲンと人参 のおかか和え	くだもの くだもの	硬かゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (人参・青菜) じゃが芋サラダ	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (人参・青菜) じゃが芋サラダ	くだもの くだもの	
硬かゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・わかめ) じゃが芋の きんぴら	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・わかめ) じゃが芋の きんぴら	くだもの くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ トマトサラダ	パン 野菜入り ハンバーグ	キャベツスープ トマトサラダ	くだもの くだもの	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (麩・わかめ) キャベツの のり和え	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (麩・わかめ) キャベツの のり和え	くだもの くだもの	わかめ雑炊 煮魚	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	わかめ雑炊 煮魚	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	くだもの くだもの	
硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (キャベツ・あおさ) かぼちゃサラダ	軟飯 鶏団子	みそ汁 (キャベツ・あおさ) かぼちゃサラダ	くだもの くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ	コーンスープ グリーン マッシュ	パン 白身魚の ハンバーグ	コーンスープ グリーン マッシュ	くだもの くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 青菜と麩の お浸し	軟飯 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 青菜と麩の お浸し	くだもの くだもの	煮込みうどん 鶏みそ ハンバーグ	(大根・青菜) さつま芋と いんげんの煮物	煮込みうどん 鶏みそ ハンバーグ	(大根・青菜) さつま芋と いんげんの煮物	くだもの くだもの	
パンがゆ (牛乳) 肉団子のトマト煮	アスパラ・人参の スープ 粉ふき芋	パン 肉団子のトマト煮	アスパラ・人参の スープ 粉ふき芋	くだもの くだもの	硬かゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色野菜の のり和え	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 二色野菜の のり和え	くだもの くだもの	硬かゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) インゲン・人参の 天ぷら	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) インゲン・人参の 天ぷら	くだもの くだもの	パンがゆ (牛乳) 豆腐 ハンバーグ	青菜のスープ トマト煮	パン 豆腐 ハンバーグ	青菜のスープ トマト煮	くだもの くだもの	
パンがゆ (牛乳) じゃが芋お焼き	トマトスープ キャベツサラダ	パン じゃが芋お焼き	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの くだもの	しらす雑炊 魚の煮物	(玉ねぎ・青菜) なすの炒め煮	しらす雑炊 魚の煮物	(玉ねぎ・青菜) なすの炒め煮	くだもの くだもの											

旬の食材
じゃが芋・人参・かぼちゃ
いんげん・ナス・トマト
きゅうり

食中毒予防のポイント！
6月の梅雨から夏にかけて、食中毒が増えてきます。食中毒の原因となる細菌は、私たちの身近なところ、自然界に多く生息しているので、食中毒をおこさないよう心掛が大切です。
<菌をつけない・増やさないポイント>
① 石けんで手を洗い、しっかり汚れを落とす。
② タオルや布巾は乾燥させた清潔なものを使用する。
③ 買ってきたものは、すぐに冷蔵庫にしまう。
④ サラダなどに利用する生食用食材は、流水でよく洗う。
⑤ 加熱用食材は、中心部が75℃、1分以上加熱する。
子どもは大人に比べ抵抗力も弱いので、より一層気をつけましょう。

2018年6月1日
りすのき保育園



☆ 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	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	食中毒予防のポイント!
		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)			
15	金	春巻き丼	わかめスープ	ほうれん草のナムル (人参・きゅうり・コーン)	☆ほうれん草とチーズの蒸しパン トマトスープ<魚のムニエル>	牛乳	☆ほうれん草とチーズの蒸しパン トマトスープ	牛乳	649kcal 492kcal
16 30	土	ハヤシライス	根菜スープ	▲キャベツとりんごの サラダ	☆パンケーキ<魚の野菜あんかけ> にぎやかスープ	牛乳	☆パンケーキ にぎやかスープ	牛乳	641kcal 468kcal
18	月	七分つきご飯	すまし汁 (麩・えのき)	鶏のネギみそ焼き <鶏団子>	南瓜の甘煮 ピーマンとじゃこの炒め物	牛乳	マカロニきな粉 豚汁	牛乳	518kcal 380kcal
19	火	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・あおさ)	魚のカレー焼き	南瓜といんげんの揚げ煮 トマト	牛乳	ジャジャ麺 <豆腐のあんかけ>	牛乳	545kcal 423kcal
29	水	七分つきご飯	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・にら)	家常豆腐	きゅうりの梅おかか和え	牛乳	☆フレンチトースト 3匹のくまのキャベツスープ	牛乳	552kcal 413kcal
21	木	ゆかりご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	インゲンと人参の ゴマ和え	牛乳	7日 じゃが芋の素揚げ 21日 じゃがいもとチーズの春巻き ★かき卵スープ<魚の西京焼き>	牛乳	568kcal 403kcal
22	金	麦ごはん	みそ汁 (大根・なめこ)	魚のマリネ	バイクドポテト	牛乳	きな粉トースト <野菜入りハンバーグ> あじさいゼリー	牛乳	583kcal 442kcal
23	土	ドライカレー	キャベツスープ	大豆のコロコロ サラダ		牛乳	麩のラスク<煮魚> にぎやかスープ	牛乳	656kcal 481kcal
25	月	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・麩・油揚げ)	鶏肉のバーベキューソース <鶏団子の バーベキューソース>	▲かぼちゃサラダ ゆでインゲン	牛乳	☆バナナケーキ <白身魚のハンバーグ> コーンチャウダー	牛乳	602kcal 458kcal
26	火	黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆ししゃもの天ぷら <カレイの天ぷら>	小松菜とじゃこのナムル	牛乳	カレーうどん <鶏みそハンバーグ>	牛乳	604kcal 459kcal
27	水	食パン	アスパラ・人参・ コーンのスープ	☆肉団子とキャベツ のトマト煮	粉ふき芋	牛乳	☆肉団子とキャベツ のトマト煮 みそ汁	牛乳	553kcal 425kcal
28	木	麦ごはん	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の西京焼き	インゲンと人参の天ぷら 糸昆布煮	牛乳	☆マーマレードとチーズのクッキー <豆腐ハンバーグ> レタスと大豆のスープ	牛乳	631kcal 462kcal
20	水	☆バター パン	トマトスープ	★オムレツキッシュ	1・2才▲キャベツサラダ 3才~▲レタスサラダ	牛乳	誕生会ケーキ<鮭の煮物> 三色スープ	牛乳	641kcal 468kcal

6月の梅雨から夏にかけて、食中毒が増えてきます。食中毒の原因となる細菌は、私たちの身近なところ、自然界に多く生息しているため、食中毒をおこさないよう心掛けが大切です。

<菌をつけない・増やさないポイント>

- ① 石けんで手を洗い、しっかり汚れを落とす。
- ② タオルや布巾は乾燥させた清潔なものを使用する。
- ③ 買ってきたものは、すぐに冷蔵庫にしまう。
- ④ サラダなどに利用する生食用食材は、流水でよく洗う。
- ⑤ 加熱用食材は、中心部が75℃、1分以上加熱する。

子どもは大人に比べ抵抗力も弱いので、より一層気をつけましょう。

旬の食材 梅

他の果物と違い酸っぱさが特徴の梅ですが、主成分のクエン酸などを含む有機酸が疲労物質である乳酸を代謝分解し、筋肉内にたまるのを防いでくれます。このため疲労回復効果が期待できます。また、梅の殺菌力は、腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。未熟果には有毒物質が含まれている恐れがあるため、青梅の生食は避けましょう。

今年もどんぐりさんが梅干し梅ジュース作りをしました。

しそ

薬味や刺身のつまとして利用される青じその葉は添え物にしておくのはもったいないほど栄養豊富。香り成分には防腐効果があるので食中毒の予防に。赤じその葉により多く含まれているロズマリン酸はポリフェノールの一種で、アレルギー症状を緩和する効果に期待が持たれています。今年もどんぐりさんは、赤しそで梅漬けとジュース作りをしました。

旬の食材~
あじ・アスパラガス・グリーンピース・空豆・いんげん
じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり
なす・ピーマン・トマト・レタス・赤しそ
びわ・サクランボ・メロン・甘夏・梅

<今月の主な食事予定>

1日(金)遠足 … どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いします。
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事がありません。)

14日(木)・15日(金)・16日(土)…食育展

20日(水)誕生会 … 抹茶のパウンドケーキでお祝いします。



○ 食事・おやつ時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
○ 日中お茶を用意し水分補給しています。
○ 延長保育の時間におやつを用意があります。

※ < > 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

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
甘夏・サクランボ・メロン・デラウェア
びわ・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)		1300 kcal (920kcal)	600kcal (449kcal)	700 kcal (471kcal)
たんぱく質(g)		51g (37g)	23g (17g)	28g (20g)
脂質(g)		36g (25g)	19g (14g)	17g (11g)

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。

