

			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～			
くるみの部屋 7月 予定献立表	2 23	月		硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (玉ねぎ・オクラ) 南瓜となすの 揚げ煮	軟飯 鶏団子	みそ汁 (玉ねぎ・オクラ) 南瓜となすの 揚げ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル グリーンソース	キャベツスープ トマトサラダ	蒸しパン 魚のムニエル グリーンソース	キャベツスープ トマトサラダ	くだもの	
	3 17	火		硬かゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめと麩の やわらか煮	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) わかめと麩の やわらか煮	くだもの	夕焼け雑炊 肉団子	(玉ねぎ・しらす) 青菜の おかか和え	夕焼け雑炊 肉団子	(玉ねぎ・しらす) 青菜の おかか和え	くだもの	
	4 18	水		硬かゆ メンチカツ	すまし汁 (わかめ・人参) トマト煮	軟飯 メンチカツ	すまし汁 (わかめ・人参) トマト煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚の野菜 あんかけ	青菜のスープ かぼちゃ ミルク煮	パン 魚の野菜 あんかけ	青菜のスープ かぼちゃ ミルク煮	くだもの	
	5 19	木		硬かゆ マーボなす	みそ汁 (いんげん・人参) かぼちゃ煮	軟飯 マーボなす	みそ汁 (いんげん・人参) かぼちゃ煮	くだもの	洋風うどん 鮭と野菜の煮物	(トマト・玉ねぎ) 粉ふき芋	洋風うどん 鮭と野菜の煮物	(トマト・玉ねぎ) 粉ふき芋	くだもの	
	6 20	金		硬かゆ 魚の揚げ煮	みそ汁 (キャベツ・麩) なすのみそ煮	軟飯 魚の揚げ煮	みそ汁 (キャベツ・麩) なすのみそ煮	くだもの	硬かゆ 野菜入り ハンバーグ	すまし汁 (人参・わかめ) 青菜ののり和え	軟飯 野菜入り ハンバーグ	すまし汁 (人参・わかめ) 青菜ののり和え	くだもの	
	7 21	土		肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) 大根・人参の きんぴら	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) 大根・人参の きんぴら	くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 二色お浸し	軟飯 煮魚	みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) 二色お浸し	くだもの	
	9 30	月		硬かゆ 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・麩) 青菜ののり和え	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (わかめ・麩) 青菜ののり和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ	人参スープ トマト煮	パンケーキ 白身魚の ハンバーグ	人参スープ トマト煮	くだもの	
	10 24	火		納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (なす・玉ねぎ) さつま芋の 天ぷら	納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (なす・玉ねぎ) さつま芋の 天ぷら	くだもの	しらすうどん 肉団子	(大根・青菜) オクラと人参の お浸し	しらすうどん 肉団子	(大根・青菜) オクラと人参の お浸し	くだもの	
	11	水		パンがゆ (牛乳) ミートローフ	トマトスープ キャベツサラダ	パン ミートローフ	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの	硬かゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	
	12 26	木		硬かゆ 香味 ハンバーグ	みそ汁 (大根・なめこ) かぼちゃサラダ	軟飯 香味 ハンバーグ	みそ汁 (大根・なめこ) かぼちゃサラダ	くだもの	わかめ雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) じゃが芋の きんぴら	わかめ雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) じゃが芋の きんぴら	くだもの	
	13 27	金		硬かゆ 魚のゴマ 西京焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) オクラの おかか和え	軟飯 魚のゴマ 西京焼き	みそ汁 (豆腐・青菜) オクラの おかか和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 肉団子の トマト煮	スープ 青菜の ゴマ和え	パン 肉団子の トマト煮	スープ 青菜の ゴマ和え	くだもの	
	14 28	土		みそ雑炊 南瓜のそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) 青菜のナムル	みそ雑炊 南瓜のそぼろ煮	(玉ねぎ・人参) 青菜のナムル	くだもの	硬かゆ 魚と野菜の煮物	すまし汁 (大根・わかめ) なすのみそ煮	軟飯 魚と野菜の煮物	すまし汁 (大根・わかめ) なすのみそ煮	くだもの	
	25	水		硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) じゃが芋サラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) じゃが芋サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入り白身魚 のハンバーグ	トマトスープ キャベツの ゆかり和え	パン 野菜入り白身魚 のハンバーグ	トマトスープ キャベツの ゆかり和え	くだもの	
2018年7月1日	りすのき保育園													

旬の食材

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

モロヘイヤ

カルシウムが豊富に含まれているので、骨粗鬆症やストレス解消に役立ちます。ぬめり成分のムチンには、胃腸や目などの軟膜を保護し、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上昇を抑えるとも言われており、青菜の少ない夏にもっとも積極的に食べたい健康野菜です。

ムチンを含む食材を複数組み合わせると効果的。モロヘイヤに納豆や山芋を合わせるのもいいですね。古代エジプトの王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=ムルキーヤ』からモロヘイヤの名前になったとも言われています。

☆ 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。

7月 食事献立表

りすのき保育園

2018年 7月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)				旬の食材	
		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)			
2月23日	月	七分つきご飯	みそ汁(オクラ・玉ねぎ)	タンドリーチキン<鶏団子カレー風味>	夏野菜の揚げびたし	くだもの	ウインナーとチーズの蒸しパン	くだもの	ウインナーとチーズの蒸しパン	577kcal	栄養価の高い野菜で、特に豊富なのはビタミン類です。免疫力を高めるカロテンも豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。
							3色スープ<魚のムニエルグリーンソース>	牛乳	3色スープ	牛乳	
3月17日	火	ゆかりご飯	すまし汁(豆腐・えのき)	☆魚のネギみそ焼き	ちしやなます	くだもの	カレー雑炊<肉団子>	くだもの	みそきゅうり	569kcal	独特のにおいのもとピラジンは、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果があると言われています。
									冬瓜入りカレースープ	くだもの	
4月18日	水	七分つきご飯	すまし汁(わかめ・人参)	☆豚カツネギみそソース<メンチカツ>	きゅうりの梅おかか和え トマト	くだもの	4日きな粉トースト 18日ジャムサンドイッチ	くだもの	4日きな粉トースト 18日ジャムサンドイッチ	618kcal	モロヘイヤ カルシウムが豊富に含まれているので、骨粗鬆症やストレス解消に役立ちます。ぬめり成分のムチンには、胃腸や目などの軟膜を保護し、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上昇を抑えるとも言われており、青菜の少ない夏にもっとも積極的に食べたい健康野菜でムチンを含む食材を複数組み合わせると効果的。
							スープ<魚の野菜あんかけ>	牛乳	チーズ入り野菜スープ	牛乳	
5月19日	木	麦ごはん	みそ汁(いんげん・しめじ)	マーボなす	つるむらさきのナムル かぼちゃ煮	くだもの	マーブルクッキー	くだもの	マーブルクッキー	683kcal	モロヘイヤに納豆や山芋を合わせるのもいいですね。古代エジプトの王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。
							トマトスープ<鮭と野菜の煮物>	牛乳	トマトスープ	牛乳	
6月20日	金	七分つきご飯	みそ汁(キャベツ・麴)	いわしのかば焼き	酢の物 トマト	くだもの	夏越まんじゅう	くだもの	夏越まんじゅう	749kcal	子どもたちが良く食べるメニューを紹介します。
							すまし汁<野菜入りハンバーグ>	牛乳	すまし汁	牛乳	
7月21日	土	ジャジャ麺	わかめスープ	▲ポテトサラダ		くだもの	おにぎり<煮魚>		おにぎり	570kcal	なすとピーマンのなべしぎ
							みそ汁	くだもの	みそ汁	くだもの	
9月30日	月	スリランカカレー	レタススープ	コロコロサラダ	バイクドポテト	くだもの	かぼちゃドーナツ<白身魚のハンバーグ>	くだもの	かぼちゃドーナツ	708kcal	暑い夏に、ご飯に合う一品です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！
							★かき卵スープ	牛乳	★かき卵スープ	牛乳	
10月24日	火	モロヘイヤ入り納豆ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ)	魚の塩焼き	☆大豆の天ぷら	くだもの	しらすうどん<肉団子>		するめ	569kcal	～旬の食材～ トマト・きゅうり・なす・枝豆・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ かぼちゃ・とうもろこし・しそ・つるむらさき・レタス・冬瓜・スイカ・いわし
							フルーツヨーグルト		フルーツヨーグルト	410kcal	
11月	水	食パン	トマトスープ	☆ミートローフ	スティック野菜	くだもの	小女子ご飯<豆腐のあんかけ>		小女子ご飯	629kcal	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。
							みそ汁	くだもの	みそ汁	くだもの	
12月26日	木	黒米ご飯	みそ汁(大根・なめこ)	豚の香味焼き<香味焼きハンバーグ>	▲かぼちゃサラダ 3才～ 枝豆	くだもの	ホーシヨール<魚のおろし煮>	くだもの	ホーシヨール	582kcal	※ < >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。
							わかめスープ	牛乳	わかめスープ	牛乳	
13月27日	金	七分つきご飯	みそ汁(豆腐・ねぎ・しそ)	13日 焼きししやも なすとピーマンの鍋しぎ・トマト	くだもの	☆おからケーキマーメレード風味 モロヘイヤスープ<肉団子・トマト煮>	☆おからケーキマーメレード風味 モロヘイヤスープ<肉団子・トマト煮>	牛乳	☆おからケーキマーメレード風味 モロヘイヤスープ	牛乳	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。
				27日 ☆かき揚げ オクラ入り酢の物・トマト							
14月28日	土	豚丼	みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	ナムル	3才～ 枝豆	くだもの	マカロニきな粉<魚と野菜煮>	くだもの	マカロニきな粉	676kcal	
							にぎやかスープ	牛乳	にぎやかスープ	牛乳	497kcal
25月★	水	七分つきご飯	みそ汁(モロヘイヤ・えのき)	☆ハンバーグ バーベキューソース	▲コロコロじゃが芋 サラダ	くだもの	☆誕生会ケーキ<野菜入り白身魚のハンバーグ>	くだもの	☆誕生会ケーキ	784kcal	
							レタススープ	牛乳	レタススープ	くだもの	565kcal
＜今月の主な食事予定＞											
13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(14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。 25日(水) 誕生日会 …パインアップルケーキでお祝いします。 27日(金) 中学1年生 同窓会 30日(月) 小学1年生 同窓会											
♪とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。											
○ 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。											
＜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て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											
🍉 今月のくだもの 🍉 スイカ・サクラんぼ・メロン・デラウエア びわ・りんご・バナナ から選んで食べています。											