

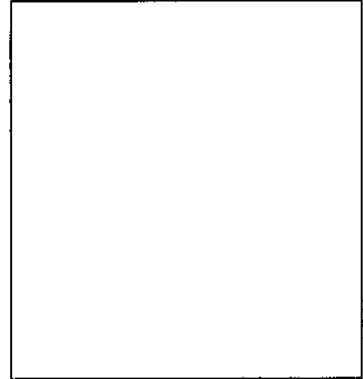
くるみの部屋	8月	予定献立表	午前食 10:00より						午後食 2:00より					
			5~6ヶ月頃		9ヶ月~11ヶ月頃		12ヶ月頃~		9ヶ月~11ヶ月頃		12ヶ月頃~			
			日	曜	メニュー	みそ汁	メニュー	みそ汁	メニュー	みそ汁	メニュー	みそ汁	メニュー	
1	15	水	硬がゆ 松風焼き	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) インゲンと人参 の天ぷら	軟飯 鶏ごま ハンバーグ	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) インゲンと人参 の天ぷら	くだもの	パンがゆ (牛乳)	トマトスープ	パン	トマトスープ	くだもの		
2	16	木	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (なめこ・おくら)	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (なめこ・おくら)	くだもの	パンケーキ	コーンスープ	パンケーキ	コーンスープ	くだもの		
3	17	金	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 南瓜といんげん の煮物	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・わかめ) 南瓜といんげん の煮物	くだもの	蒸しパン	キャベツスープ	蒸しパン	キャベツスープ	くだもの		
4	18	土	硬がゆ じゃが芋の そぼろあん	キャベツスープ トマト煮	軟飯 じゃが芋の そぼろあん	キャベツスープ トマト煮	くだもの	みそ雑炊 (かぼちゃ・玉ねぎ)	魚と野菜の煮物 青菜のお浸し	みそ雑炊 (かぼちゃ・玉ねぎ)	魚と野菜の煮物 青菜のお浸し	くだもの		
6	20	月	硬がゆ 鶏団子	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	軟飯 鶏団子	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	くだもの	洋風雑炊 (トマト・青菜)	洋風雑炊 (トマト・青菜)	洋風雑炊 (トマト・青菜)	洋風雑炊 (トマト・青菜)	くだもの		
7	21	火	硬がゆ 揚げ団子	みそ汁 (冬瓜・オクラ)	軟飯 揚げ団子	みそ汁 (冬瓜・オクラ)	くだもの	けんちんうどん (大根・人参)	けんちんうどん (大根・人参)	けんちんうどん (大根・人参)	けんちんうどん (大根・人参)	くだもの		
8	22	水	パンがゆ (牛乳) ハンバーグ	トマトスープ かぼちゃサラダ	パン ハンバーグ	トマトスープ かぼちゃサラダ	くだもの	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (大根・麩) 二色野菜お浸し	軟飯 煮魚	みそ汁 (大根・麩) 二色野菜お浸し	くだもの		
9	23	木	硬がゆ マーボなす	すまし汁 (豆腐・玉ねぎ) オクラの のり和え	軟飯 マーボなす	すまし汁 (豆腐・玉ねぎ) オクラの のり和え	くだもの	しらす雑炊 (人参・青菜)	しらす雑炊 (人参・青菜)	しらす雑炊 (人参・青菜)	しらす雑炊 (人参・青菜)	くだもの		
10	24	金	硬がゆ 冬瓜の そぼろ煮	みそ汁 (わかめ・麩) コロコロサラダ	軟飯 冬瓜の そぼろ煮	みそ汁 (わかめ・麩) コロコロサラダ	くだもの	煮込みうどん (大根・人参)	煮込みうどん (大根・人参)	煮込みうどん (大根・人参)	煮込みうどん (大根・人参)	くだもの		
25		土	肉みそうどん 煮魚	(青菜・人参) トマト煮	肉みそうどん 煮魚	(青菜・人参) トマト煮	くだもの	硬がゆ 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 (わかめ・麩) 二色野菜の ゴマ和え	軟飯 豆腐のしらす あんかけ	みそ汁 (わかめ・麩) 二色野菜の ゴマ和え	くだもの		
13	27	月	硬がゆ 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) キャベツ おかか和え	軟飯 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) キャベツ おかか和え	くだもの	蒸しパン	モロヘイヤスープ	蒸しパン	モロヘイヤスープ	くだもの		
14	28	火	納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) ナス・南瓜の 揚げ煮	納豆ごはん 魚の塩焼き	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) ナス・南瓜の 揚げ煮	くだもの	わかめうどん (玉ねぎ・人参)	わかめうどん (玉ねぎ・人参)	わかめうどん (玉ねぎ・人参)	わかめうどん (玉ねぎ・人参)	くだもの		
29	☆	水	硬がゆ 肉団子トマト煮	みそ汁 (キャベツ・麩) じゃが芋サラダ	軟飯 肉団子トマト煮	みそ汁 (キャベツ・麩) じゃが芋サラダ	くだもの	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	青菜スープ トマトサラダ	パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース	青菜スープ トマトサラダ	くだもの		

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

旬の食材  
冬瓜  
カリウムを多く含むので、体内の水分代謝を高める作用があり、高血圧の予防に効きます。わかめや昆布との食べ合わせでその効果はますますアップします。体温を下げる働きもあるため、たんぱく質やビタミンB1が多く、活力源となる鶏肉や豚肉と炊き合わせると、夏バテ防止に効果的です。

スイカ  
果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれているので、夏バテに効果的です。果肉で甘いのは、真ん中とつるのそばと種のまわり。収穫直後が一番甘くておいしいので、入手したらなるべく早く食べましょう。

2018年8月1日



☆ 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)			
1 15	水	1日小女子ご飯 15日ゆかりご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・麩)	鶏のごま焼き ＜松風焼き＞	☆インゲンと人参の 天ぷら	くだもの	バターパン＜鮭ハンバーグ＞ ミネストローネスープ	くだもの 牛乳	バターパン ミネストローネスープ	くだもの 牛乳	620kcal 442kcal
2 16 30	木	七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・おくら)	豚のカレー焼き ＜ハンバーグ＞	なすとピーマンの鍋しぎ	くだもの	☆お楽しみクッキー＜魚のムニエル＞ コーンスープ	くだもの 牛乳	お楽しみクッキー コーンスープ	くだもの 牛乳	676kcal 502kcal
3 17 31	金	黒米ご飯	すまし汁 (麩・えのき・わかめ)	魚の西京焼き	かぼちゃ煮 オクラのツナマヨネーズ和え	くだもの	☆人参ケーキ＜野菜入りハンバーグ＞ キャベツのスープ	くだもの 牛乳	人参ケーキ キャベツのスープ	くだもの 牛乳	648kcal 488kcal
4 18	土	ドライカレー	わかめスープ	▲じゃが芋サラダ	トマト	くだもの	麩のラスク＜魚と野菜煮＞ にぎやかスープ	くだもの 牛乳	麩のラスク にぎやかスープ	くだもの 牛乳	691kcal 515kcal
6 20	月	6日梅干しご飯 20日七分つきご飯	6日 すいとん 20日 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	6日 魚の塩焼き 20日鶏のバーベキュー ソース	粉ふき芋	くだもの	豆腐ドーナツ＜冬瓜のしらすあんかけ＞ レタススープ	くだもの 牛乳	豆腐ドーナツ レタススープ	くだもの 牛乳	675kcal 502kcal
7 21	火	麦ごはん	みそ汁 (冬瓜・おくら)	豚の竜田揚げ ＜揚げ団子＞	ナムル トマト	くだもの	マカロニきな粉＜鮭と野菜煮＞ けんちん汁	くだもの 牛乳	マカロニきな粉 けんちん汁	くだもの 牛乳	619kcal 455kcal
8 22	水	練り込みパン	麦入りトマトスープ	ウインナー ＜ハンバーグ＞	かぼちゃサラダ	くだもの	ひじきふりかけご飯＜煮魚＞ 豚汁	くだもの	ひじきふりかけご飯 豚汁	くだもの	684kcal 486kcal
9 23	木	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・えのき)	マーボなす	トマト オクラののり和え	くだもの	しらす雑炊＜魚の照り焼き＞ フルーツゼリー	くだもの	枝豆・チーズ フルーツゼリー	くだもの 牛乳	574kcal 406kcal
10 24	金	夏野菜カレー	スープ (ブロッコリー・人参)	大豆のころころ サラダ		くだもの	☆かぼちゃの天ぷら＜魚の野菜あんかけ＞ ★かき卵スープ	くだもの 牛乳	かぼちゃのチップ ★かき卵スープ	くだもの 牛乳	624kcal 443kcal
25	土	ジャジャ麺		スティックサラダ	トマト	くだもの	小女子ご飯＜豆腐のあんかけ＞ みそ汁	くだもの	小女子ご飯 みそ汁	くだもの	558kcal 397kcal
13 27	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	豚の生姜焼き ＜ハンバーグ＞	きゅうりの梅 おかか和え	くだもの	☆チーズ入り茶まんじゅう＜魚と野菜煮＞ モロヘイヤスープ	くだもの 牛乳	☆チーズ入り茶まんじゅう モロヘイヤスープ	くだもの 牛乳	558kcal 397kcal
14 28	火	オクラ納豆 ごはん	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ)	魚の塩焼き	夏野菜の揚げびたし	くだもの	カレーうどん＜冬瓜のそぼろあんかけ＞	くだもの	みそきゅうり 冬瓜カレースープ	くだもの	555kcal 431kcal
29 ☆	水	タコライス	スープ		▲ころころじゃが芋 サラダ	くだもの	パンケーキ・スープ＜魚のムニエル＞ フルーツポンチ	くだもの	フルーツポンチ	くだもの	525kcal 372kcal



夏に美味しいウリ科の野菜・果物

にがうり  
加熱しても壊れにくいビタミンCの含有量は、ビタミン豊富な ピーマンと同程度。筋肉の収縮を調整し、不足すると体のうごきが悪くなるカリウムも多く含んでいます。油で炒めても栄養価は損なわれないので、肉や豆腐などと炒めてたっぷり摂り、夏バテを吹き飛ばしましょう。

冬瓜  
カリウムを多く含むので、体内の水分代謝を高める作用があり、高血圧の予防に効きます。わかめや昆布との食べ合わせでその効果はますますアップします。体温を下げる働きもあるため、たんぱく質やビタミンB1が多く、活力源となる鶏肉や豚肉と炊き合わせると、夏バテ防止に効果的です。

スイカ  
果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれているので、夏バテに効果的です。果肉で甘いのは、真ん中とつるのそばと種のまわり。収穫直後が一番甘くておいしいので、入手したらなるべく早く食べましょう。

メロン  
やわらかい果肉と甘い香りが魅力のフルーツです。カリウムが豊富なため余分な塩分を排出してくれ、90%を占める水分の利尿効果とあいまって高血圧や肥満予防に効果があります。即効性があるエネルギー源のぶどう糖や果糖、疲労回復効果のクエン酸を含みます。食物繊維が少なく消化が良いためお見舞いにも重宝されてきました。食後においしく食べられて体にもうれしい果物です。  
☺ 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

＜今月の主な食事予定＞

29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

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。

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)	1300kcal (950kcal)	624kcal (457kcal)	676kcal (493kcal)
たんぱく質(g)	51g (37g)	23g (17g)	28g (20g)
脂質(g)	35g (26g)	20g (15g)	15g (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。