


		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 6月 予定献立表	1 15 29	土	硬かゆ きやべつ の そばろ煮	すまし汁 (麩・わかめ) さつま芋煮	軟飯 きやべつ の そばろ煮	すまし汁 (麩・わかめ) さつま芋煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) しらすじゃが	二色野菜スープ 人参甘煮	蒸しパン しらすじゃが	二色野菜スープ 人参甘煮	くだもの	
	3 17	月	硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) きやべつ・人参 のりお浸し	軟飯 鶏団子	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) きやべつ・人参 のりお浸し	くだもの	洋風雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・トマト) 粉ふき芋	洋風雑炊 魚の野菜あんかけ	(玉ねぎ・トマト) 粉ふき芋	くだもの	
	4 18	火	硬かゆ マーボ豆腐	すまし汁 (麩・青菜) かぼちゃ煮	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (麩・青菜) かぼちゃ煮	くだもの	みそ雑炊 魚の照り焼き	(さつま芋・インゲン) 青菜のお浸し	みそ雑炊 魚の照り焼き	(さつま芋・インゲン) 青菜のお浸し	くだもの	
	5 19	水	パンがゆ 魚のパン粉焼き	きやべつスープ コロコロサラダ	パン 魚のパン粉焼き	きやべつスープ コロコロサラダ	くだもの	硬かゆ かぼちゃ そばろ煮	すまし汁 (人参・わかめ) 二色お浸し	軟飯 かぼちゃ そばろ煮	すまし汁 (人参・わかめ) 二色お浸し	くだもの	
	6 20	木	硬かゆ 肉団子	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) じゃが芋サラダ	軟飯 肉団子	みそ汁 (青菜・玉ねぎ) じゃが芋サラダ	くだもの	わかめうどん 魚と野菜煮	(大根・人参) トマト煮	わかめうどん 魚と野菜煮	(大根・人参) トマト煮	くだもの	
	7 21	金	硬かゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) なすとインゲンの 炒め煮	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) なすとインゲンの 炒め煮	くだもの	パンがゆ ハンバーグ	(牛乳) きやべつのお浸し	トマトスープ きやべつのお浸し	パン ハンバーグ	トマトスープ きやべつのお浸し	くだもの
	8 22	土	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ	(青菜・玉ねぎ) トマト煮	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ	(青菜・玉ねぎ) トマト煮	くだもの	硬かゆ 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・わかめ) 二色お浸し	軟飯 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・わかめ) 二色お浸し	くだもの	
	10 24	月	硬かゆ メンチカツ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜のお浸し	軟飯 メンチカツ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜のお浸し	くだもの	パンがゆ 鮭ハンバーグ	(牛乳) 粉ふき芋	大根スープ 粉ふき芋	パンケーキ 鮭ハンバーグ	大根スープ 粉ふき芋	くだもの
	11 25	火	硬かゆ 魚のおろし煮	すまし汁 (わかめ・麩) 大根・人参の きんぴら	軟飯 魚のおろし煮	すまし汁 (わかめ・麩) 大根・人参の きんぴら	くだもの	しらすうどん 豆腐のそばろ あんかけ	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	しらすうどん 豆腐のそばろ あんかけ	(人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮	くだもの	
	12	水	硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (きやべつ・あおさ) なすのみそ炒め	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (きやべつ・あおさ) なすのみそ炒め	くだもの	けんちん雑炊 鮭と野菜煮	(大根・人参) さつま芋の甘煮	けんちん雑炊 鮭と野菜煮	(大根・人参) さつま芋の甘煮	くだもの	
	13 27	木	硬かゆ 魚の揚げ煮	すまし汁 (麩・青菜) 粉ふき芋	軟飯 魚の揚げ煮	すまし汁 (麩・青菜) 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ 肉団子	(牛乳) トマトサラダ	コーンスープ トマトサラダ	パン 肉団子	コーンスープ トマトサラダ	くだもの
	14 28	金	硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (大根・なめこ) いんげん・人参 のお浸し	軟飯 鶏団子	みそ汁 (大根・なめこ) いんげん・人参 のお浸し	くだもの	夕焼け雑炊 魚のみそ煮	(玉ねぎ・人参) じゃがいもの きんぴら	夕焼け雑炊 魚のみそ煮	(玉ねぎ・人参) じゃがいもの きんぴら	くだもの	
	26	水	パンがゆ ミートローフ	トマトスープ かぼちゃサラダ	パン ミートローフ	トマトスープ かぼちゃサラダ	くだもの	わかめ雑炊 魚のムニエル 人参ソース	(大根・人参) 青菜のソテー	わかめ雑炊 魚のムニエル 人参ソース	(大根・人参) 青菜のソテー	くだもの	

旬の食材

じゃが芋・人参・かぼちゃ
きゅうり・ナス・トマト
いんげん



<食中毒予防のポイント>

6月の梅雨から夏にかけて、湿度と温度が上がるこの時期に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や自然界に多く生息しているため、食中毒を起こさないよう心がけが大切です。

<菌をつけない・増やさないポイント>

- ①石鹸で手を洗い、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。

2019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	昼食				午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal
		主食	汁もの	主菜	副菜	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	土	ハヤシライス	わかめスープ	コロコロサラダ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	741kcal	
3 17	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)	鶏のから揚げ ネギソース ＜揚げ鶏団子＞	キャベツの ごま酢和え	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	694kcal	
4 18	火	七分つきご飯	すまし汁 (麩・青菜)	家常豆腐	小松菜のごま和え かぼちゃの甘煮	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	618kcal	
5 19	水	バターロール	3匹のくまの きやべつスープ	▲魚のパン粉焼き	アスパラガス入り ころころサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	764kcal	
6 20	木	七分つきご飯	みそ汁 (青菜・えのき)	肉団子の酢豚風	▲じゃが芋サラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	668kcal	
7 21	金	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚の西京焼き	なす・かぼちゃ いんげんの南蛮漬	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	708kcal	
8 22	土	じゃじゃ麺		ナムル	トマト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	510kcal	
10 24	月	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	☆豚こま天 ＜メンチカツ＞	ちしゃなます トマト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	583kcal	
11 25	火	スリランカ カレー	わかめスープ	スティックサラダ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	414kcal	
12	水	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・あおさ)	肉じゃが	なすとピーマンの なべしぎ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	548kcal	
13 27	木	ゆかりご飯	すまし汁 (麩・青菜)	魚のマリネ	ベイクドポテト	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	418kcal	
14 28	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	鶏＜鶏団子＞の パーベキューソース	いんげんと人参の 天ぷら	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	765kcal	
26 ★	水	食パン	トマトスープ	☆ミートローフ	▲かぼちゃのサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	558kcal	

食中毒予防のポイント

6月の梅雨から夏にかけ、湿度と温度が上がるこの時期に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や自然界に多く生息しているので、食中毒を起こさないよう心がけが大切です。

＜菌をつけない・増やさないポイント＞

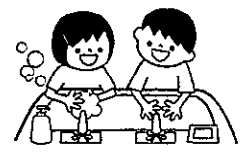
- ①石鹸で手を洗い、しっかり汚れを落とす。
- ②タオルや布巾は乾燥させた清潔なものを使用する。
- ③買ってきたものはすぐに冷蔵庫にしまう。
- ④サラダなどに利用する生食用食材は流水でよく洗う。
- ⑤加熱用食材は中心部が75℃、1分以上加熱する。

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。

～旬の野菜～
＜トマト＞

注目したいのは、皮の赤い色素に含まれるリコピンです。有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことが分かっています。その他、栄養成分もたっぷり、クエン酸などの働きで血糖値の上昇まで抑えてくれる健康野菜です。

～旬の食材～
鱈・アスパラガス・グリーンピース・空豆・いんげん
新じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり・なす・ピーマン
ズッキーニ・トマト・レタス・赤しそ
びわ・さくらんぼ・メロン甘夏・梅



＜今月の食事予定＞

4日(火) 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・まつぼっくりの部屋は食事あります。)

13日(木)・14日(金)・15日(土) 食育展

26日(水) 誕生会 …フルーツライフでお祝います。

☑食事・おやつにはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
☑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才児移行食

＜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・はっさく・清見オレンジ
メロン・デラウェア・りんご
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)	649kcal (475kcal)	651kcal (475kcal)	
たんぱく質(g)	51g (38g)	23g (17g)	28g (21g)	
脂質(g)	36g (27g)	20g (15g)	16g (12g)	

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。