


くるみの部屋	7月	予定献立表	1 29	月	9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃		くだもの	
					硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (あおき・玉ねぎ) キャベツのおかか和え	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (あおき・玉ねぎ) キャベツのおかか和え	中華雑炊 魚の野菜あんかけ	(青菜・大根) さつま芋煮	中華雑炊 魚の野菜あんかけ	(青菜・大根) さつま芋煮		
			2 30	火	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・人参) なすとかぼちゃの揚げ煮	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (麩・人参) なすとかぼちゃの揚げ煮	パンがゆ (牛乳) ハンバーグ	トマトスープ 二色お浸し	パン ハンバーグ	トマトスープ 二色お浸し	くだもの	
			3 31	水	パンがゆ 肉団子のトマト煮	青菜のスープ かぼちゃサラダ	パン 肉団子のトマト煮	青菜のスープ かぼちゃサラダ	硬がゆ 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・わかめ) トマト煮	軟飯 魚と野菜の煮物	みそ汁 (豆腐・わかめ) トマト煮	くだもの	
			4 18	木	硬がゆ 豆腐ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜のソテー	軟飯 豆腐ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜のソテー	けんちんうどん 魚のおろし煮	(人参・大根) かぼちゃの甘煮	けんちんうどん 魚のおろし煮	(人参・大根) かぼちゃの甘煮	くだもの	
			5 19	金	硬がゆ 魚の照り焼き	すまし汁 (オクラ・玉ねぎ) いんげんと人参のごま和え	軟飯 魚の照り焼き	すまし汁 (オクラ・玉ねぎ) いんげんと人参のごま和え	肉みそうどん 豆腐のしらすあんかけ	(玉ねぎ・青菜) 青菜と麩のお浸し	肉みそうどん 豆腐のしらすあんかけ	(玉ねぎ・青菜) 青菜と麩のお浸し	くだもの	
			6 20	土	洋風うどん 豆腐のそぼろあんかけ	(玉ねぎ・トマト) 青菜のナムル	洋風うどん 豆腐のそぼろあんかけ	(玉ねぎ・トマト) 青菜のナムル	みそ雑炊 しらすじゃが	(さつま芋・わかめ) なすと人参の炒め煮	みそ雑炊 しらすじゃが	(さつま芋・わかめ) なすと人参の炒め煮	くだもの	
			8 22	月	硬がゆ かぼちゃのそぼろあんかけ	みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 二色野菜のり和え	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ	みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 二色野菜のり和え	トマト雑炊 白身魚のハンバーグ	(玉ねぎ・なす) じゃが芋サラダ	トマト雑炊 白身魚のハンバーグ	(玉ねぎ・青菜) じゃが芋サラダ	くだもの	
			9 23	火	納豆ご飯 魚の味噌煮	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) かぼちゃとなすの煮物	納豆ご飯 魚の味噌煮	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) かぼちゃとなすの揚げ煮	しらすうどん 肉団子	(玉ねぎ・青菜) さつま芋煮	しらすうどん 肉団子	(玉ねぎ・青菜) さつま芋煮	くだもの	
			10	水	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) キャベツサラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) キャベツサラダ	パンがゆ 魚のムニエル	(牛乳) 人参ソース	コーンスープ グリーンマッシュ	パン 魚のムニエル	コーンスープ グリーンマッシュ	くだもの
			11 25	木	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (キャベツ・麩) いんげん・人参の和え物	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (キャベツ・麩) いんげん・人参の和え物	みそ雑炊 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・かぼちゃ) 青菜のお浸し	みそ雑炊 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・かぼちゃ) 青菜のお浸し	くだもの	
			12 26	金	硬がゆ 鶏団子	みそ汁 (冬瓜・わかめ) きゃべつのり和え	軟飯 揚げ団子	みそ汁 (冬瓜・わかめ) きゃべつのり和え	しらすうどん 魚と野菜の煮物	(人参・青菜) じゃが芋煮	しらすうどん 魚と野菜の煮物	(人参・青菜) じゃが芋煮	くだもの	
			13 27	土	煮込みうどん 魚の味噌煮	(かぼちゃ・青菜) 粉ふき芋	煮込みうどん 魚の味噌煮	(かぼちゃ・青菜) 粉ふき芋	硬がゆ あんかけ豆腐	みそ汁 (麩・わかめ) 二色お浸し	軟飯 あんかけ豆腐	みそ汁 (麩・わかめ) 二色お浸し	くだもの	
			24	水	洋風雑炊 肉団子のトマト煮	(玉ねぎ・トマト) さつま芋といんげんの煮物	洋風雑炊 肉団子のトマト煮	(玉ねぎ・トマト) さつま芋といんげんの煮物	パンがゆ 魚のムニエル	(牛乳) グリーンソース	パン 魚のムニエル	きゃべつスープ トマトサラダ	グリーンソース トマトサラダ	くだもの

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

<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で、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。

離乳食では、トマト煮、トマトサラダ、トマトスープなどにして食べています。

2019年7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)			旬の食材 とうもろこし
		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 29	月	春巻き丼	みそ汁 (ごぼう・あおさ)	小松菜のじゃこ和え	トマト	くだもの	1才☆パンケーキ 2才ちんすこう くだもの 中華スープ<魚の野菜あんかけ> 牛乳	ちんすこう くだもの 中華スープ 牛乳	666kcal 520kcal
2 16 30	火	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・わかめ)	▲魚のネギ味噌焼き	夏野菜の揚げ浸し	くだもの	☆パイナップルケーキ<ハンバーグ> くだもの ズッキーニ入りトマトスープ 牛乳	☆パイナップルケーキ くだもの ズッキーニ入りトマトスープ 牛乳	659kcal 470kcal
3 17 31	水	3・31日バターパン 17日 食パン	レタススープ	★オムレツキッシュ <かぼちゃお焼き>	トマト	くだもの	ゆかりご飯<魚と野菜煮> くだもの 豚汁	ゆかりご飯 豚汁 くだもの	695kcal 505kcal
4 18	木	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	☆豆腐入り 和風ハンバーグ	ピーマンのじゃこ炒め	くだもの	夏越しまんじゅう<魚のおろし煮> くだもの けんちん汁 牛乳	夏越しまんじゅう くだもの けんちん汁 牛乳	718kcal 549kcal
5 19	金	黒米ご飯	みそ汁 (きゃべつ・しめじ)	魚のごま照り焼き	▲いんげんと人参の ツナマヨネーズ和え	くだもの	じゃじゃ麺 くだもの <豆腐のしらすあんかけ>	じゃじゃ麺 くだもの	548kcal 409kcal
6 20	土	豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	ナムル	トマト	くだもの	麩のラスク<しらすじゃが> くだもの にぎやかスープ 牛乳	麩のラスク くだもの にぎやかスープ 牛乳	648kcal 480kcal
8 22	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	鶏のカレー焼き <鶏カレー風味ハンバーグ>	大豆の天ぷら きゅうりの梅おほか和え	くだもの	トマトリゾット くだもの <白身魚のハンバーグ>	ごはんピザ くだもの 三色スープ	695kcal 531kcal
9 23	火	オクラ納豆 ご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・麩)	焼きししゃも <魚の塩焼き>	かぼちゃ煮 なすの揚げ煮	くだもの	カレー雑炊<肉団子> くだもの	みそきゅうり くだもの 冬瓜入りカレースープ	553kcal 414kcal
10	水	七分つきご飯	みそ汁 (えのき・おくら)	☆豆腐のメンチカツ	きゃべつのり和え	くだもの	ジャムパン<魚のムニエル人参ソース> くだもの コーンスープ 牛乳	ジャムサンドイッチ くだもの コーンスープ 牛乳	690kcal 504kcal
11 25	木	麦ご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	マーボなす	いんげんと人参のごま和え トマト	くだもの	ウインナーカレードーナツ <鮭ハンバーグ> くだもの オクラのスープ 牛乳	ウインナーカレードーナツ くだもの オクラのスープ 牛乳	680kcal 524kcal
12 26	金	七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・冬瓜)	☆豚カツ<メンチカツ> ネギ味噌ソース	▲キャベツとりんごの サラダ	くだもの	しらすうどん<魚と野菜の煮物> くだもの	カナッペ くだもの スープ 牛乳	574kcal 411kcal
13 27	土	カレーうどん		▲じゃが芋サラダ	トマト	くだもの	鮭・梅おにぎり<あんかけ豆腐> くだもの みそ汁 くだもの	鮭・梅おにぎり くだもの みそ汁	545kcal 405kcal
24 ☆	水	ドライカレー	★かき卵スープ	スティックサラダ		くだもの	☆誕生会ケーキ <魚のムニエルグリーンソース> くだもの スープ 牛乳	☆誕生会ケーキ くだもの スープ 牛乳	591kcal 429kcal

旬は6月から9月ですが、中でも7月8月の真夏が最も糖度が高い時期です。トウモロコシは採れたてが一番甘くてジューシーです。収穫してから時間がたつにつれて甘みは落ちてしまいます。米や小麦のように多くの国で主食とされているだけあって、野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分です。その他食物繊維、ビタミンB1、B2、E、カリウムが豊富に含まれているので、便秘の解消、疲労回復、エネルギー代謝の促進、血行促進、美肌効果、生活習慣病予防に効果的です。

**オクラ**  
ネバネバのもととなっているのは、食物繊維として働くペクチンと、糖たんぱく質のムチン。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし整腸効果や血中コレステロールを下げる効果があります。ムチンは人体内では、器官や消化器の粘膜をおおって保護する物質になります。胃炎や胃潰瘍の予防、感染症の予防など効果が期待できます。また、たんぱく質の消化吸収を助ける作用があるので、肉や魚と一緒に摂ると効果がアップします。保育園では納豆に入れてネバネバ効果倍増でいただきます。

**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もったいないほど栄養が豊富です。ビタミン、ミネラル類が多く、特にカロテンとビタミンB2、カルシウムの量は野菜の中でもトップクラスです。しその香り成分には高い抗酸化作用と防腐効果があるので、刺身に添えることで食中毒予防になります。葉を細かく刻むことで薬効がさらに高まります。

～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

<今月の主な食事予定>

5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(6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。  
24日(水) 誕生日会 …オレンジジュースケーキでお祝いします。  
26日(金) 中学1年生 同窓会  
29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・おやつの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の用意があります。

※ < >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。

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。

<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・サクランボ・メロン・デラウェア  
びわ・りんご

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 (950kcal)		638kcal (471kcal)	662 kcal (479kcal)
たんぱく質(g)	51g (37g)		23g (17g)	28 g (20g)
脂質(g)	35g (26g)		20g (16g)	15g (10g)

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。