

くるみの部屋 8月 予定献立表

2019年8月1日
りすのき保育園

		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃			
1 15 29	木	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・えのき) いんげんと人参のお浸し	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (豆腐・えのき) いんげん・人参の 天ぷら	くだもの	わかめ雑炊 魚の照り焼き	(人参・玉ねぎ) さつま芋煮	わかめ雑炊 魚の照り焼き	(人参・玉ねぎ) さつま芋煮	くだもの
2 16 30	金	硬がゆ 魚の西京焼き	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのおかか和え	軟飯 魚の西京焼き	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのおかか和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) 野菜入りハンバーグ	トマトスープ キャベツサラダ	蒸しパン 野菜入りハンバーグ	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの
3 17 31	土	硬がゆ 肉団子のトマト煮	きゃべつスープ ココロコサラダ	軟飯 肉団子のトマト煮	きゃべつスープ ココロコサラダ	くだもの	みそ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・わかめ) 二色お浸し	みそ雑炊 煮魚	(玉ねぎ・わかめ) 二色お浸し	くだもの
5 19	月	硬がゆ 鶏団子カレー風味	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) じゃが芋サラダ	軟飯 鶏団子カレー風味	みそ汁 (モロヘイヤ・麩) じゃが芋サラダ	くだもの	トマト煮込みうどん 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・なす) キャベツの おかか和え	トマト煮込みうどん 鮭ハンバーグ	(玉ねぎ・なす) キャベツの おかか和え	くだもの
6 20	火	硬がゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (冬瓜・なめこ) かぼちゃ煮	軟飯 魚の塩焼き	みそ汁 (冬瓜・なめこ) かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) ミートローフ	モロヘイヤスープ トマトサラダ	パン ミートローフ	モロヘイヤスープ トマトサラダ	くだもの
7 21	水	パンがゆ (牛乳) 肉団子	トマトスープ カボチャサラダ	パン 肉団子	トマトスープ カボチャサラダ	くだもの	しらす雑炊 魚のおろし煮	(大根・人参) なすと人参のみそ煮	しらす雑炊 魚のおろし煮	(大根・人参) なすと人参のみそ煮	くだもの
8 22	木	硬がゆ 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 粉ふき芋	軟飯 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 粉ふき芋	くだもの	夕焼けうどん 鮭と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参・しらす) 青菜のお浸し	夕焼けうどん 鮭と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参・しらす) 青菜のお浸し	くだもの
9 23	金	硬がゆ 魚のカレームニエル	すまし汁 (オクラ・人参) なすのごま煮	軟飯 魚のカレームニエル	すまし汁 (オクラ・人参) なすのごま煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) ハンバーグ	きゃべつスープ さつま芋の甘煮	パン ハンバーグ	きゃべつスープ さつま芋の甘煮	くだもの
10 24	土	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ	(青菜・人参) トマト煮	肉みそうどん 豆腐のしらす あんかけ	(青菜・人参) トマト煮	くだもの	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜のごま和え	軟飯 煮魚	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 青菜のごま和え	くだもの
26	月	硬がゆ かき揚げ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜のお浸し	軟飯 かき揚げ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) 青菜のお浸し	くだもの	ツナポテトお焼き 肉団子おろし煮	スープ ブロッコリーの やわらか煮	ツナポテトお焼き 肉団子おろし煮	スープ ブロッコリーの やわらか煮	くだもの
13 27	火	硬がゆ 冬瓜のそぼろ あんかけ	わかめスープ キャベツサラダ	軟飯 冬瓜のそぼろ あんかけ	わかめスープ キャベツサラダ	くだもの	けんちんうどん しらすじゃが	(大根・人参) 二色お浸し	けんちんうどん しらすじゃが	(大根・人参) 二色お浸し	くだもの
14	水	納豆ご飯 肉じゃが	みそ汁 (なめこ・オクラ) トマト煮	納豆ご飯 肉じゃが	みそ汁 (なめこ・オクラ) トマト煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) 白身魚の ハンバーグ	トマトスープ いんげんと人参の サラダ	パン 白身魚の ハンバーグ	トマトスープ いんげんと人参の サラダ	くだもの
28 ☆	水	パンがゆ (牛乳) 魚のパン粉焼き	かぼちゃの ポターージュ じゃが芋サラダ	パン 魚のパン粉焼き	かぼちゃの ポターージュ じゃが芋サラダ	くだもの	洋風雑炊 野菜入り ハンバーグ	青菜のスープ トマト煮	洋風雑炊 野菜入り ハンバーグ	青菜のスープ トマト煮	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・すいか

水分補給

健康な子どもへの水分補給は、水や麦茶で十分です。夏場は暑さで食欲がなくなることもあります。イオン飲料や経口補水液等、水やお茶以外の甘みのある飲料を水分補給として飲ませることは、さらに子どもの食欲をなくし、その結果栄養の偏り、食塩中毒やビタミンB1欠乏症など、健康被害の原因となります。加えて、乳幼児期は食習慣を形成する大切な時期です。水や麦茶は子どもの食欲の妨げにはなりません。食事をしっかり食べる習慣をつけるためにも、『のどが渴いたら、水か麦茶』という習慣をつけることが大切です。保育園では麦茶で水分補給し、元気に過ごしています！

☆ 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。

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・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 29	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・えのき)	豚の生姜焼き <ハンバーグ>	☆いんげんと人参の 天ぷら	くだもの	冬瓜入りカレー雑炊 <魚の照り焼き>	☆マーマレードクッキー 冬瓜のカレースープ	700kcal 530kcal
2 16 30	金	麦ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)	魚の西京焼き	オクラとトマトの さっぱり和え	くだもの	☆チーズ入り茶まんじゅう <野菜入りハンバーグ> レタスと大豆のスープ	☆チーズ入り茶まんじゅう レタスと大豆のスープ	761kcal 608kcal
3 17 31	土	タコライス	スープ	大豆のころころ サラダ		くだもの	鮭とゆかりのおにぎり<煮魚> みそ汁	鮭とゆかりのおにぎり みそ汁	564kcal 400kcal
5 19	月	七分つきご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・麩)	タンドリーチキン <鶏団子のカレー風味>	枝豆入りサラダ 青のりポテトビーンズ	くだもの	納豆そうめん <鮭ハンバーグ>	納豆そうめん・いりこ	571kcal 410kcal
6 20	火	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 (冬瓜・なめこ)	6日焼きししゃも 20日魚の南蛮漬	かぼちゃの甘煮 枝豆	くだもの	☆おからケーキ<ミートローフ> モロヘイヤスープ	☆おからケーキ モロヘイヤスープ	680kcal 508kcal
7 21	水	バターロール	ズッキーニ入り トマトスープ	ウインナー <肉団子>	▲かぼちゃのサラダ	くだもの	7日 麦ごはん・冷や汁 <魚のおろし煮> 21日 しらすピラフ・根菜スープ	7日 麦ごはん・冷や汁 21日 しらすピラフ・根菜スープ	587kcal 433kcal
8 22	木	黒米ご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	豚しゃぶごまダレ <肉団子ごまダレ>	ローストポテト 青のり風味	くだもの	オクラ入り雑炊<鮭と野菜の煮物> フルーツゼリー	枝豆・チーズ フルーツゼリー	529kcal 391kcal
9 23	金	七分つきご飯	すまし汁 (麩・人参・オクラ)	★魚のカレーピカタ	なすとピーマンのなべしぎ トマト	くだもの	豆腐ドーナツ<ハンバーグ> 3匹のくまのきやべつスープ	豆腐ドーナツ 3匹のくまのきやべつスープ	735kcal 546kcal
10 24	土	じゃじゃ麺		野菜スティック	トマト	くだもの	小女子ご飯<煮魚> みそ汁	小女子ご飯 みそ汁	548kcal 412kcal
26	月	七分つきご飯	みそ汁 (わかめ・麩・みょうが)	☆かき揚げ	つるむらさきのナムル トマト	くだもの	中華雑炊<肉団子のおろし煮> 牛乳	みそきゅうり・するめ 肉団子入り中華スープ	561kcal 413kcal
13 27	火	夏野菜カレー	三色スープ	▲レタスとチーズの サラダ		くだもの	マカロニきな粉<しらすじゃが> けんちん汁	牛乳もち けんちん汁	592kcal 421kcal
14	水	モロヘイヤ入り 納豆ご飯	みそ汁 (なめこ・オクラ)	肉じゃが	たたききゅうりの中華風 トマト	くだもの	バターパン<魚ハンバーグ> ミネストローネスープ	バターパン ミネストローネスープ	708kcal 523kcal
28 ★	水	練りこみパン	かぼちゃの ポタージュ	☆いわしの チーズ焼き	▲コロコロじゃが芋 サラダ	くだもの	パンケーキ・スープ<野菜入りハンバーグ> フルーツポンチ	フルーツポンチ	561kcal 413kcal

元気に夏を過ごすために



水分補給

健康な子どもへの水分補給は、水や麦茶で十分です。夏場は暑さで食欲がなくなることもあります。イオン飲料や経口補水液等、水やお茶以外の甘みのある飲料を水分補給として飲ませることは、さらに子どもの食欲をなくし、その結果栄養の偏り食塩中毒やビタミンB1欠乏症など、健康被害の原因となります。加えて、乳幼児期は食習慣を形成する大切な時期です。水や麦茶は子どもの食欲の妨げにはなりません。食事をしっかり食べる習慣をつけるためにも、『のどが渴いたら、水か麦茶』という習慣をつけることが大切です。保育園では麦茶で水分補給し、元気に過ごしています！

夏バテ予防の食べ物

豚肉

疲労回復に役立つたんぱく質で、ビタミンB1を多く含み、エネルギーの素になる炭水化物の消化を助けます。特に脂肪分の少ない、ヒレやももなど赤身がお勧めです。

トマト

冷やしたトマトは食欲を増します。冷やすことで口の中が爽やかになり、神経を鎮める作用もあります。食欲も出て夏バテに効きます。食欲不振の時は、食前にトマトを食べるとさらに効果的です。

梅干し・酢

乳酸を分解し疲れた体を癒し、食欲増進効果もあります。エネルギー代謝を活発にし、食べたものを効率よくエネルギーに変える働きがあります。

枝豆・かぼちゃ・オクラ

栄養価に優れた夏の野菜は、夏バテ時の栄養補給に優れています。旬の野菜はその時期に必要な、栄養を豊富に含んでいて、夏風邪の予防にも効果的です。

三食しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう！！

～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

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)	627kcal (471kcal)	673 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。

<今月の主な食事予定>

28日(水)誕生会
こりすきっちゃん … すいかのフルーツポンチを作ります。



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
梨・りんご
から選んで食べています。