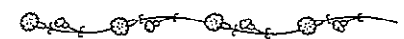


		午前食 10:00より				午後食 2:00より				
		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		
15	金	硬がゆ みそ汁(大根・青菜) 鶏団子	新じゃが 粉ふき芋	軟飯 みそ汁(大根・青菜) 鶏団子	新じゃが 粉ふき芋	パンがゆ(牛乳)又はパン 魚のムニエル グリーンソース	トマトスープ カボチャサラダ	パン 魚のムニエル グリーンソース	トマトスープ カボチャサラダ	くだもの
16 30	土	わかめうどん キャベツのそぼろ煮	(人参・玉ねぎ) ポテトサラダ	わかめうどん キャベツのそぼろ煮	(人参・玉ねぎ) ポテトサラダ	硬がゆ 豆腐のあんかけ	みそ汁(かぼちゃ・青菜) 青菜と麩のお浸し	軟飯 豆腐のあんかけ	みそ汁(かぼちゃ・青菜) 青菜と麩のお浸し	くだもの
18	月	硬がゆ 魚の野菜あんかけ	みそ汁(かぼちゃ・いんげん) きやべつ 和え物	軟飯 魚の野菜あんかけ	みそ汁(かぼちゃ・いんげん) きやべつ 和え物	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) わかめ煮	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) わかめ煮	くだもの
19	火	納豆ご飯 大根のそぼろ煮	みそ汁(きやべつ・麩) かぼちゃ煮	納豆ご飯 大根のそぼろ煮	みそ汁(きやべつ・麩) かぼちゃ煮	硬がゆ 魚と野菜の煮物	すまし汁(わかめ・人参) 粉ふき芋	軟飯 魚と野菜の煮物	すまし汁(わかめ・人参) 粉ふき芋	くだもの
20	水	パンがゆ(牛乳)又はパン 魚のパン粉焼き	きやべつスープ グリーンマッシュ	パン 魚のパン粉焼き	きやべつスープ グリーンマッシュ	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁(麩・あおさ) 青菜ののり和え	軟飯 肉じゃが	みそ汁(麩・あおさ) 青菜ののり和え	くだもの
7 21	木	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁(かぶ・わかめ) 青菜のナムル	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁(かぶ・わかめ) 青菜のナムル	夕焼け雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	夕焼け雑炊 魚のおろし煮	(玉ねぎ・人参) かぼちゃ煮	くだもの
8 22	金	硬がゆ 鶏のハンバーグ	みそ汁(豆腐・あおさ) キャベツサラダ	軟飯 鶏のハンバーグ	みそ汁(豆腐・あおさ) キャベツサラダ	わかめうどん 鮭と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	わかめうどん 鮭と野菜の煮物	(玉ねぎ・人参) さつま芋煮	くだもの
9 23	土	みそ雑炊 肉団子	(青菜・かぼちゃ) キャベツのお浸し	みそ雑炊 肉団子	(青菜・かぼちゃ) キャベツのお浸し	パンがゆ(牛乳)又はパン しらすじゃが	ブロッコリースープ 二色お浸し	蒸しパン しらすじゃが	ブロッコリースープ 二色お浸し	くだもの
11 25	月	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁(人参・わかめ) 青菜と麩のお浸し	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁(人参・わかめ) 青菜と麩のお浸し	豚汁うどん キャベツのそぼろ煮	(大根・人参) じゃが芋サラダ	豚汁うどん キャベツのそぼろ煮	(大根・人参) じゃが芋サラダ	くだもの
12 26	火	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁(きやべつ・えのき) ころころサラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁(きやべつ・えのき) ころころサラダ	洋風雑炊 白身魚のハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) ブロッコリーのお浸し	洋風雑炊 白身魚のハンバーグ	(玉ねぎ・トマト) ブロッコリーのお浸し	くだもの
13 29	水 金	硬がゆ 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁(人参・わかめ) かぶのおかか和え	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ	すまし汁(人参・わかめ) かぶのおかか和え	パンがゆ(牛乳)又はパン 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ キャベツサラダ	パン 魚のムニエル 人参ソース	トマトスープ キャベツサラダ	くだもの
14 28	木	硬がゆ 魚の塩焼きあんかけ	みそ汁(なめこ・絹さや) 青菜と人参のお浸し	軟飯 魚の塩焼きあんかけ	みそ汁(なめこ・絹さや) 青菜と人参のお浸し	肉みそうどん 豆腐のしらすあんかけ	(青菜・玉ねぎ) かぼちゃ煮	肉みそうどん 豆腐のしらすあんかけ	(青菜・玉ねぎ) かぼちゃ煮	くだもの
27 ☆	水	パンがゆ(牛乳)又はパン じゃが芋グラタン	トマトスープ 大根サラダ	パン じゃが芋グラタン	トマトスープ 大根サラダ	硬がゆ 鮭ハンバーグ	すまし汁(人参・あおさ) 青菜ののり和え	軟飯 鮭ハンバーグ	すまし汁(人参・あおさ) 青菜ののり和え	くだもの

旬の食材
春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆
アスパラガス

免疫力を高める食事
免疫力を高め、ウイルスに負けな身体を作るには、バランスの良い食事、適度な運動、十分な休息で疲れやストレスをためない事が大切です。免疫力を高めるには特に、腸の環境を改善し、その働きを活発にする事が大切です。そのためにはまず栄養バランスの良い食事をする事。そして、規則正しい食事をとることで、腸が活発に動き出します。さらに、ヨーグルトなどの発酵食品の他にも、大豆・玉ねぎ・アスパラガスごぼうなどに含まれる食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌を改善し、免疫力を高めてくれるので積極的に摂るようにしましょう。



お部屋別に食事の展示をしています。
月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木・金曜日 どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



☆ 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)	
15	金	七分つきご飯	みそ汁 (大根・えのき・青菜)	☆鶏のから揚げ ＜揚げ団子＞	粉ふき芋 キャベツと人参のごま和え	くだもの	豆乳パンケーキ＜魚のムニエル＞ スープ	●牛乳 くだもの	593kcal 421kcal
16 30	土	カレーうどん		▲ポテトサラダ		くだもの	小女子ご飯＜豆腐のあんかけ＞ みそ汁	くだもの みそ汁	568kcal 410kcal
18	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)	揚げ魚のきのこ あんかけ	キャベツののり和え	くだもの	マカロニきな粉＜肉団子＞ ●人参ポタージュ	●牛乳 くだもの	640kcal 451kcal
19	火	納豆ご飯	みそ汁 (きょうもぎ・麩)	豚肉とたけのこの 炒め物	かぼちゃ煮	くだもの	1才 肉みそうどん＜魚と野菜の煮物＞ 2才 蒸かし芋・すまし汁 ●フルーツヨーグルト	くだもの ●フルーツヨーグルト	577kcal 414kcal
20	水	●バターパン	3匹のくまの きょうもぎスープ	魚のパン粉焼き	アスパラガス入り 大豆サラダ	くだもの	鶏の炊き込みご飯＜肉じゃが＞ みそ汁	くだもの みそ汁	609kcal 454kcal
7 21	木	麦ごはん	すまし汁 (人参・えのき・わかめ)	7日 豚の生姜焼き 21日 マーボー豆腐	ひじきの煮物 切り干し大根入りナムル	くだもの	1才 夕焼け雑炊＜魚のおろし煮＞ 2才 ●☆人参ケーキ・スープ・●牛乳	●☆にんじんケーキ スープ	597kcal 442kcal
8 22	金	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ)	鶏のバーベキュー ソース	▲春キャベツとりんご のサラダ	くだもの	1才★かき卵うどん＜鮭と野菜の煮物＞ 2才 りんごパイ・★かき卵スープ	●牛乳 くだもの	551kcal 395kcal
9 23	土	豚丼	みそ汁	和風サラダ		くだもの	豆乳蒸しパン＜しらすじゃが＞ スープ	●牛乳 くだもの	715kcal 532kcal
11 25	月	七分つきご飯	すまし汁 (鮭・人参・わかめ)	魚の西京焼き	かみかみごぼう ふきのそぼろ煮	くだもの	1才 じゃがいもの素揚げ・豚汁 ＜キャベツのそぼろ煮＞ 2才 新じゃが芋のフライ・豚汁	●牛乳 くだもの	695kcal 507kcal
12 26	火	七分つきご飯	みそ汁 (きょうもぎ・えのき)	☆たけのこ入り 和風ハンバーグ	▲新じゃがいもの コロコロサラダ	くだもの	洋風雑炊＜白身魚のハンバーグ＞ フルーツゼリー	●牛乳 くだもの	563kcal 420kcal
13 29	水	七分つきご飯	若竹汁	家常豆腐	空豆 ▲かぶの梅マヨ和え	くだもの	●☆フレンチトースト ＜魚のムニエル人参ソース＞ トマトスープ	●牛乳 くだもの	595kcal 427kcal
14 28	木	14日 たけのこ ご飯 28日 黒米ご飯	みそ汁 (なめこ・さやえんどう)	魚の塩こうじ焼き	青菜ののり和え 煮豆	くだもの	じゃじゃ麺 ＜豆腐のしらすあんかけ＞	くだもの	586kcal 451kcal
27 ★	水	食パン	トマトスープ	●新じゃが芋の グラタン	スティックサラダ	くだもの	●☆誕生会ケーキ＜鮭ハンバーグ＞ スープ	●牛乳 くだもの	680kcal 482kcal

免疫力を高める食事

免疫力を高め、ウイルスに負けない身体を作るには、
バランスの良い食事、適度な運動、十分な休息で疲れやストレスを
ためない事が大切です。
免疫力を高めるには特に、腸の環境を改善し、その働きを活発にする
事が大切です。そのためにはまず栄養バランスの良い食事をする事。
そして、規則正しい食事をとることで、腸が活発に動き出します。
さらに、ヨーグルトなどの発酵食品の他にも、大豆・玉ねぎ・アスパラガ
ごぼうなどに含まれる食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌
を改善し、免疫力を高めてくれるので積極的に摂るようにしましょう。
また、免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素もありま
たんぱく質は細胞の主要な成分ですので、肉、魚、豆腐、乳類などの
良質なたんぱく質を摂取することで免疫細胞の働きを良くしてくれます。
ビタミン類、ミネラル類なども免疫細胞の強化には必須な栄養素です。
さらに、ブルーベリーやココアに含まれるポリフェノール類、いわし
や鰯などの青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸、抗酸化作用
あるビタミンCやビタミンE、体の中でビタミンAに変わるβカロテンなど
免疫力を高める効果が期待できます。

～免疫力を高める効果が高い食品～
発酵食品
納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には
乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増
やし腸の働きがよくなる効果があります。
☺免疫力を高め、元気に過ごしましょう！！☺

～旬の食材～
鰯・ふき・たけのこ・アスパラガス・さやえんどう・グリーンピース・そら豆
新じゃが芋・新玉ねぎ・春キャベツ新ごぼう・人参・かぶ
びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏

＜今月の食事予定＞

27日(水) 誕生会

- ☺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。
- ☺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。

※材料の入荷状況によっては、献立を変更することがあります。

※＜ ＞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
● 牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつ
の量は幼児一人分、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
いちご・メロン・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)	エ	1300kcal (950kcal)	609kcal (498kcal)	691kcal (452kcal)
たんぱく質(g)		51g (38g)	22g (19g)	29g (19g)
脂質(g)		36g (27g)	18g (16g)	18g (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。