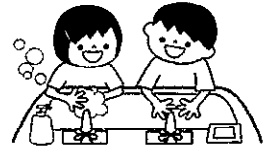


		午前食 10:00より			午後食 2:00より		
		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～	9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～
15	月	硬がゆ マーボ豆腐	すまし汁 (青菜・麩) キャベツサラダ	軟飯 マーボ豆腐	すまし汁 (青菜・麩) キャベツサラダ	くだもの パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル人参 ソース	くだもの ブロッコリースープ トマトサラダ
16	火	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・わかめ) かぼちゃ煮	くだもの 肉みそうどん	くだもの (青菜・人参) 肉みそうどん 大根と人参の きんぴら
17	水	パンがゆ (牛乳) ハンバーグ	きやべつスープ 粉ふき芋	パンがゆ(牛乳)又は パン ハンバーグ	きやべつスープ 粉ふき芋	くだもの 硬がゆ	くだもの みそ汁 (大根・麩) 魚の照り焼き 二色お浸し
18	木	硬がゆ 鶏団子	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) トマト煮	軟飯 鶏団子	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) トマト煮	くだもの わかめうどん	くだもの (玉ねぎ・人参) わかめうどん 白身魚の ハンバーグ
19	金	硬がゆ 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) じゃが芋煮	軟飯 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (なす・玉ねぎ) じゃが芋煮	くだもの 洋風雑炊	くだもの (トマト・玉ねぎ) 洋風雑炊 野菜入り ハンバーグ
20	土	みそ雑炊 じゃがいものそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・かぼちゃ) きやべつの のり和え	みそ雑炊 じゃがいものそぼろ あんかけ	(玉ねぎ・かぼちゃ) きやべつの のり和え	くだもの パンがゆ (牛乳) 魚の野菜あんかけ	くだもの スープ トマト煮
22	月	硬がゆ 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) きやべつと人参の おかか和え	軟飯 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) きやべつと人参の おかか和え	くだもの パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル	くだもの トマトスープ グリーンマッシュ
23	火	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (きやべつ・麩) なすのみそ炒め	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (きやべつ・麩) なすのみそ炒め	くだもの けんちんうどん	くだもの (大根・人参) けんちんうどん 肉団子のおろし煮
30	水火	硬がゆ 鶏の松風焼き	すまし汁 (青菜・麩) いんげんと人参 のお浸し	軟飯 鶏の松風焼き	すまし汁 (青菜・麩) いんげんと人参 のお浸し	くだもの パンがゆ (牛乳) 魚のパン粉焼き	くだもの きやべつスープ じゃがいもサラダ
25	木	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) キャベツのお浸し	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (玉ねぎ・あおさ) キャベツのお浸し	くだもの みそ煮込みうどん	くだもの (大根・人参) みそ煮込みうどん 豆腐のしらす あんかけ
26	金	硬がゆ 煮魚	みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ) カボチャサラダ	軟飯 煮魚	みそ汁 (きやべつ・玉ねぎ) カボチャサラダ	くだもの パンがゆ (牛乳) 肉団子のトマト煮	くだもの 人参スープ ゆでブロッコリー
27	土	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(青菜・人参) ブロッコリーと人参 のお浸し	肉みそうどん 豆腐のあんかけ	(青菜・人参) ブロッコリーと人参 のお浸し	くだもの 硬がゆ	くだもの みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 軟飯 鮭と野菜の煮物
24	水	パンがゆ (牛乳) ミートローフ	トマトスープ じゃが芋サラダ	パンがゆ(牛乳)又は パン ミートローフ	トマトスープ じゃが芋サラダ	くだもの わかめ雑炊	くだもの (人参・玉ねぎ) わかめ雑炊 鮭ハンバーグ

旬の食材  
かぼちゃ・きゅうり  
なす・トマト  
新じゃが芋・新人参  
いんげん・そら豆

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。



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 29	月	カレーライス	3色スープ	キャベツとみかんのフレンチサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	マカロニきな粉 ＜魚のムニエル人参ソース＞ ★かきたまスープ	●牛乳 1・29日マカロニきな粉 15日きな粉揚げパン ●牛乳 ★かきたまスープ	660kcal 472kcal	
2 16	火	梅干しご飯	すまし汁 (かぶ・わかめ・ねぎ)	魚の西京焼き	かぼちゃといんげんの揚げ煮	1才 鶏雑炊・くだもの ＜しらすじゃが＞ 2才 鶏雑炊 ●フルーツヨーグルト	●牛乳 じゃが芋ときゅうりのカシミス ●フルーツヨーグルト	554kcal 400kcal	
3 17	水	食パン	●じゃが芋 チャウダー	ウインナーソーテー	アスパラガス入り ココロサラダ	ひじきチャーハン＜魚の照り焼き＞ みそ汁	●牛乳 ひじきチャーハン みそ汁	755kcal 535kcal	
4 18	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	4日油淋鶏 18日☆チキンカツ ネギ味噌ソース	ちしやなます トマト	マカロニナポリタン・わかめスープ ＜白身魚のハンバーグ＞	マカロニナポリタン わかめスープ	600kcal 427kcal	
5 19	金	黒米ご飯	みそ汁 (なす・たまねぎ)	魚のマリネ	ローストポテト	1才 洋風雑炊 ＜野菜入りハンバーグ＞ 2才 ●バナナクッキー・スープ	●牛乳 ●バナナクッキー レタスとウインナーのスープ	704kcal 534kcal	
6 20	土	ハヤシライス	わかめスープ	▲キャベツとりんご の サラダ		☆豆乳パンケーキ ＜魚の野菜あんかけ＞ にぎやかスープ	●牛乳 ☆豆乳パンケーキ にぎやかスープ	678kcal 503kcal	
8 22	月	七分つきご飯	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	豚の竜田揚げ	きゃべつの ごま酢和え	☆●りんごジャム入り蒸しケーキ ＜魚のムニエル青菜ソース＞ 根菜スープ	●牛乳 ☆●りんごジャム蒸しケーキ 根菜スープ	654kcal 463kcal	
9 23	火	ゆかりごはん	みそ汁 (きゃべつ・麩)	魚の塩こうじ焼き	なすとピーマンの みそ炒め	1才 けんちんうどん ＜肉団子のおろし煮＞ 2才 ●じゃが芋もち・けんちん汁	●牛乳 ●じゃがいももち けんちん汁	620kcal 447kcal	
10 30	水 火	小女子ご飯	すまし汁 (えのき・麩・青菜)	☆鶏の松風焼き	☆いんげんと人参の 天ぷら	☆オレンジ蒸しパン＜魚のパン粉焼き＞ 3匹のくまのきゃべつスープ	●牛乳 ☆オレンジ蒸しパン 3匹のくまのきゃべつスープ	615kcal 446kcal	
11 25	木	七分つきご飯	みそ汁 (あおさ・玉ねぎ・ なめこ)	肉じゃが	キャベツの梅和え 空豆	カシミスうどん ＜豆腐のしらすあんかけ＞	カシミスうどん カシミスうどん	618kcal 455kcal	
12 26	金	七分つきご飯	みそ汁 (きゃべつ・しめじ)	☆あじフライ	▲かぼちゃとひじきの ごまマヨサラダ トマト	☆●パンケーキ＜肉団子トマト煮＞ ●コーンスープ	●牛乳 ●パンケーキ ●コーンスープ	646kcal 476kcal	
13 27	土	マーボー うどん		ナムル トマト		ゆかりご飯＜鮭と野菜の煮物＞ みそ汁	●牛乳 ゆかりご飯 みそ汁	516kcal 373kcal	
24 ★	水	●バターパン	トマトスープ	☆●ミートローフ	▲じゃが芋サラダ	☆●誕生会ケーキ＜鮭ハンバーグ＞ スープ	●牛乳 ☆●誕生会ケーキ スープ	632kcal 446kcal	

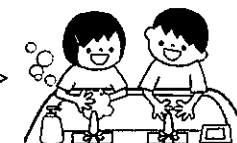
食中毒予防のポイント

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 梅～

他の果物と違い酸っぱさが特徴の梅ですが、主成分のクエン酸など含む有機酸が疲労物質である乳酸を代謝分解し、筋肉内にたまるのを防いでくれます。このため疲労回復効果が期待できます。

また、梅の殺菌力は腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。保育園でも旬の梅を使って梅ジュースと梅干を作ります。(どんぐりの部)

暑くなり疲れがたまりやすくなる夏には、おいしく食べられる予定です

簡単梅ジュース

青梅1k 氷砂糖1k 酢50cc

青梅はよく洗い1時間ほど水に浸けておく。水気をよくふき取り、ヘタを取る

ビニール袋に入れ一晩冷凍する。保存ビンに梅と砂糖を交互に入れ、最後に酢を加える。ビンを時々ゆする。10日位たち、梅がしわしわになってきたら出来上がり。お好みで水や炭酸水で割って飲んでください。

～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＞

24日(水) 誕生会 …フルーツライフでお祝いします。

※＜ ＞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・河内晩柑・さくらんぼ  
メロン・デラウエア・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)	640kcal (470kcal)	658kcal (480kcal)
たんぱく質(g)		51g (38g)	23g (16g)	28g (22g)
脂質(g)		36g (27g)	19g (14g)	17g (13g)

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。

🍷 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。

※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。