


	午前食 10:00より			午後食 2:00より		
	12ヶ月頃～			12ヶ月頃～		
くるみの部屋	1 15 29	土	みそ雑炊 (青菜・かぼちゃ) くだもの キャベツのそぼろ煮 トマト煮	パンケーキ くだもの 魚のとまとトマト煮 二色お浸し	きゃべつスープ くだもの 二色お浸し	くだもの
	3 24	月	硬がゆ (かぼちゃ・モロヘイヤ) くだもの 揚げ団子 トマトサラダ	蒸しパン くだもの 魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮	オクラスープ くだもの かぼちゃ煮	くだもの
	4 18	火	硬がゆ くだもの 魚の西京焼き オクラとなすの煮びたし	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 肉じゃが 青菜ののり和え	くだもの 青菜ののり和え	くだもの
	5 19	水	パン くだもの ハンバーグ かぼちゃサラダ	みそ雑炊 (さつま芋・いんげん) くだもの しらすじゃが 青菜と麩のお浸し	くだもの 青菜と麩のお浸し	くだもの
8月	6 20	木	硬がゆ (みそ汁 豆腐・なめこ) くだもの 魚の野菜あんかけ 粉ふき芋	肉みそうどん (玉ねぎ・きゃべつ) くだもの 野菜入りハンバーグ わかめのやわらか煮	くだもの わかめのやわらか煮	くだもの
予定献立表	7 21	金	しらす雑炊 (人参・大根) くだもの 豆腐のそぼろあんかけ きゃべつと人参のお浸し	洋風うどん (玉ねぎ・トマト) くだもの 魚と野菜の煮物 かぼちゃミルク煮	くだもの かぼちゃミルク煮	くだもの
	8 22	土	トマトうどん (玉ねぎ・トマト) くだもの かぼちゃのそぼろあんかけ ころころサラダ	ゆかりごはん (みそ汁 きゃべつ・麩) くだもの 鮭の煮物 青菜と麩のお浸し	くだもの 青菜と麩のお浸し	くだもの
	17 31	月	硬がゆ (みそ汁 冬瓜・えのき) くだもの かき揚げ わかめと麩のやわらか煮	マカロニきな粉 くだもの 魚のムニエル 人参ソース	青菜のスープ くだもの トマトサラダ	くだもの
	11 25	火	硬がゆ (みそ汁 かぼちゃ・いんげん) くだもの 魚の照り焼き わかめのナムル	パンケーキ くだもの ミートローフ 粉ふき芋	トマトスープ くだもの 粉ふき芋	くだもの
	12	水	硬がゆ (すまし汁 豆腐・わかめ) くだもの 魚の揚げ煮 かぼちゃサラダ	パン くだもの 肉団子のトマト煮 じゃが芋のサラダ	きゃべつスープ くだもの じゃが芋のサラダ	くだもの
	13 27	木	硬がゆ (みそ汁 なす・玉ねぎ) くだもの 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	そぼろうどん (大根・人参) くだもの 魚のおろし煮 二色お浸し	くだもの 二色お浸し	くだもの
	14 28	金	硬がゆ (みそ汁 きゃべつ・オクラ) くだもの 鶏ハンバーグ いんげんと人参のお浸し	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) くだもの 魚のパン粉焼き かぼちゃ煮	くだもの かぼちゃ煮	くだもの
	26	水	パン くだもの 魚のフライ かぼちゃスープ キャベツサラダ	わかめ雑炊 (人参・しらす) くだもの ポークビーンズ グリーンマッシュ	くだもの グリーンマッシュ	くだもの

2020年8月1日
りすのき保育園

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

水分補給 

夏場には汗を多くかくので、水分補給が大切です。
家では麦茶などを作って飲むのがいいと思いますが、場合によってはペットボトル入りの清涼飲料水を買うこともあると思います。その場合、できればノンカフェインのお茶飲料を選んでください。
カフェインは感覚や精神機能を活発にし、眠気を覚まします。なので子どもがカフェインを摂取すると神経が刺激され不眠などの問題を起こす心配があります。
イオン飲料や経口補水液など、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。水や麦茶なら、子どもの食事の妨げにはなりません。食事をしっかり食べるためにも『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。

お部屋別に食事の
写真展示をしています。

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



☆ 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	元気に夏を過ごすために 水分補給
		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	土	1日 鶏の ドライカレー 15日・28日 豚丼	みそ汁 (豆腐・わかめ)	きやべつとミカンの フレンチサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	623kcal	 <p>夏場には汗をたくさんかくので、水分補給が大切です。 家では麦茶などを作って飲むといいと思いますが、場合によっては ペットボトル入りの清涼飲料水を買うこともあると思います。 その場合、できればノンカフェインのお茶飲料を選んでください。カフェインは 感覚や精神機能を活発にし、眠気を覚ましませす。なので子どもがカフェインを 摂取すると神経が刺激され不眠などの問題を起こす心配があります。 また、イオン飲料や経口補水液など、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、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。 乳幼児期は食習慣を形成する大切な時期なので、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』がいいですね。 保育園では麦茶で水分補給し、元気に過ごします！ 夏バテ予防に良い食材【豚肉】 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物の 代謝を促し、夏の暑さで弱った身体を回復させ、体にエネルギーを送ること ができ、夏バテ予防になります。また、にんにく、ネギ、ニラにはアリシンが 含まれ、ビタミンB1を体に吸収しやすくする効果があります。 できるだけ一緒に摂取できるといいですね。 【梅干し】 梅干しの酸っぱさはクエン酸です。梅は果実の中でクエン酸の含有量が もっとも多く、小さな一粒にレモン1個の2~3倍含まれます。 クエン酸は血液をサラサラにし、血流を改善して免疫力を高め、風邪に かかりにくくします。また、体内のエネルギー代謝を活性化し、疲れの原因 となる乳酸を分解して体外へ放出するので、疲労回復にも効果的です。 ~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・ゴーヤ 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</p>	
3 24	月	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・モロヘイヤ)	☆豚こま天ぷら ＜揚げ団子＞	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・人参・えのき)	魚の西京焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	700kcal		
5 19	水	食パン	●コーンスープ	☆ハンバーグ トマト煮	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	769kcal		
6 20	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・なめこ)	魚の野菜あんかけ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	637kcal		
7 21	金	夏野菜カレー	わかめスープ	▲きやべつときゅうりの ツナマヨサラダ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	585kcal		
8 22	土	なすミート スパゲティ	きやべつ スープ	大豆のコロコロ 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)	700kcal		
17 31	月	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・えのき)	☆かき揚げ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	564kcal		
11 25	火	黒米ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	いわしのごま焼き	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	677kcal		
12	水	ゆかりごはん	すまし汁 (豆腐・わかめ)	魚のマリネ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	726kcal		
13 27	木	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ)	豚の生姜焼き ＜ハンバーグ＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	663kcal		
14 28	金	1・2才 じゃこごはん 3・5才 枝豆とじゃこ のご飯	みそ汁 (きやべつ・オクラ)	●タンドリーチキン ＜鶏ハンバーグ＞	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	614kcal		
26 ☆	水	☆●バター ロール	●かぼちゃ ポタージュ	☆魚のフライ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	602kcal		

<今月の主な食事予定>

26日(水)誕生会 …プリンアラモードでお祝いします。



今年もどんぐりの部屋で
漬けた、小梅のしそ漬けがで
きたので、暑い日にはご飯と
一緒に食べ、食欲の落ちる
夏も元気に過ごします！！



- 🍴 食事・おやつの際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を用意があります。
- 📦 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ < > 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。

<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
● 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 🍷

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。

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)	1380 kcal	(950kcal)	656kcal	724 kcal
たんぱく質(g)	55g	(37g)	23g	32g
脂質(g)	38g	(26g)	22g	16g

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。