

くるみの部屋			午後食 14:00~																	
			7・8カ月 (中期食)			9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)			12ヶ月頃～ (完了期食)			7・8カ月 (中期食)			9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)			12ヶ月頃～ (完了期食)		
			～4ヶ月頃	5. 6ヶ月頃																
くるみの部屋	7月	予定献立表	15	木	おかゆ 魚のおろし煮 すり流し	みそ汁 (大根・麩) いんげんと人 参のお浸し	硬がゆ 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・麩) いんげんと人 参のお浸し	軟飯 魚のおろし煮	みそ汁 (大根・麩) いんげんと人 参のお浸し	くだもの	パンがゆ (ミルク) かぼちゃの そぼろ煮 すり流し	きやべつスー プ トマトサラダ	パンがゆ (ミルク) かぼちゃの そぼろ煮	きやべつスー プ トマトサラダ	くだもの	パンがゆ(ミルク) 又はパン かぼちゃの そぼろ煮	きやべつスー プ トマトサラダ	くだもの	
			21	金	おかゆ 松風焼き すり流し	みそ汁 (キャベツ・あおさ) 青菜と麩の お浸し	硬がゆ 松風焼き	みそ汁 (キャベツ・あおさ) 青菜と麩の お浸し	軟飯 松風焼き	みそ汁 (キャベツ・あおさ) 青菜と麩の お浸し	くだもの	トマト雑炊 (玉ねぎ・きやべつ) 魚の野菜 あんかけ すり流し	かぼちゃ煮	トマト雑炊 (玉ねぎ・きやべつ) 魚の野菜あんかけ	かぼちゃ煮	くだもの	トマト雑炊 (玉ねぎ・きやべつ) 魚の野菜あんかけ	かぼちゃ煮	くだもの	
			31	土	洋風雑炊 じゃが芋のそぼろ あんかけ すり流し	(トマト・玉ねぎ) キャベツ サラダ	洋風雑炊 じゃが芋のそぼろ あんかけ	(トマト・玉ねぎ) キャベツ サラダ	洋風雑炊 じゃが芋のそぼろ あんかけ	(トマト・玉ねぎ) キャベツ サラダ	くだもの	くたくたうどん (大根・人参) 魚のすり流し	青菜のお浸し	根菜うどん (大根・人参) 鮭の煮物	青菜のお浸し	くだもの	マカロニきな粉 根菜スープ	鮭の煮物	青菜のお浸し	くだもの
			5	月	おかゆ マーボなす すり流し	すまし汁 (麩・あおさ) トマト煮	硬がゆ マーボなす	すまし汁 (麩・あおさ) トマト煮	軟飯 マーボなす	すまし汁 (麩・あおさ) トマト煮	くだもの	くたくたうどん (わかめ・玉ねぎ) 魚のすり流し	じゃが芋の きんぴら	わかめうどん (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮	じゃが芋の きんぴら	くだもの	わかめうどん (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮	じゃが芋の きんぴら	くだもの	
			6	火	おかゆ 魚の野菜 あんかけ すり流し	みそ汁 (わかめ・豆腐) かぼちゃ煮	硬がゆ 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (わかめ・豆腐) かぼちゃ煮	軟飯 魚の野菜あんかけ	みそ汁 (わかめ・豆腐) かぼちゃ煮	くだもの	中華雑炊 (大根・青菜) 肉団子 すり流し	二色お浸し	中華雑炊 (大根・青菜) 肉団子	二色お浸し	くだもの	中華雑炊 (大根・青菜) 肉団子	二色お浸し	くだもの	
			7	水	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのお浸し	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのお浸し	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) オクラのお浸し	くだもの	パンがゆ (ミルク) 魚のムニエル 人参ソース すり流し	青菜のスー プ キャベツサラダ	パンがゆ (ミルク) 魚のムニエル 人参ソース	青菜のスー プ キャベツサラダ	くだもの	パンがゆ(ミルク) 又はパン 魚のムニエル 人参ソース	青菜のスー プ キャベツサラダ	くだもの	
			8	木	おかゆ 魚の塩焼き すり流し	みそ汁 (なす・玉ねぎ) かぼちゃの煮物	硬がゆ 魚の塩焼き	みそ汁 (なす・玉ねぎ) かぼちゃの煮物	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (なす・玉ねぎ) かぼちゃの煮物	くだもの	パンがゆ (ミルク) ミートローフ すり流し	トマトスー プ ブロッコリー のお浸し	パンがゆ (ミルク) ミートローフ	トマトスー プ ブロッコリー のお浸し	くだもの	蒸しパン ミートローフ	トマトスー プ ブロッコリー のお浸し	くだもの	
			9	金	おかゆ 野菜入り ハンバーグ すり流し	みそ汁 (冬瓜・玉ねぎ) ポテトサラダ	硬がゆ 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・玉ねぎ) ポテトサラダ	軟飯 野菜入り ハンバーグ	みそ汁 (冬瓜・玉ねぎ) ポテトサラダ	くだもの	くたくたうどん (大根・人参) 魚の西京焼き すり流し	青菜の のり和え	けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き	青菜の のり和え	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚の西京焼き	青菜の のり和え	くだもの	
			10	土	くたくたうどん 豆腐の あんかけ	(青菜・人参) トマト煮	肉みそうどん 豆腐の あんかけ	(青菜・人参) トマト煮	肉みそうどん 豆腐の あんかけ	(青菜・人参) トマト煮	くだもの	おかゆ しらすじゃが すり流し	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜と人参 のお浸し	硬がゆ しらすじゃが	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜と人参 のお浸し	くだもの	軟飯 しらすじゃが	みそ汁 (麩・わかめ) 青菜と人参 のお浸し	くだもの	
			12	月	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 (オクラ・わかめ) キャベツサラダ	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 (オクラ・わかめ) キャベツサラダ	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (オクラ・わかめ) キャベツサラダ	くだもの	パンがゆ (ミルク) 魚のすり流し	スープ かぼちゃの ミルク煮	パンがゆ (ミルク) 鮭と野菜の煮物	スープ かぼちゃの ミルク煮	くだもの	パンがゆ(ミルク) 又はパン 鮭と野菜の煮物	かぼちゃの ミルク煮	くだもの	
			13	火	パンがゆ (ミルク) 魚のすり流し	みそ汁 (玉ねぎ・人参) トマトスープ	硬がゆ 魚のパン粉焼き	みそ汁 (玉ねぎ・人参) トマトスープ	軟飯 魚のパン粉焼き	みそ汁 (玉ねぎ・人参) トマトスープ	くだもの	おかゆ マーボ豆腐 すり流し	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) ナムル	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) ナムル	くだもの	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋) ナムル	くだもの	
			14	水	みそ雑炊 かぼちゃの そぼろ煮 すり流し	(玉ねぎ・人 参) 大根サラダ	みそ雑炊 かぼちゃの そぼろ煮	(玉ねぎ・人 参) 大根サラダ	みそ雑炊 かぼちゃの そぼろ煮	(玉ねぎ・人 参) 大根サラダ	くだもの	パンがゆ (ミルク) 白身魚の ハンバーグ すり流し	かぼちゃスー プ 青菜のソテー	パンがゆ (ミルク) 白身魚の ハンバーグ	かぼちゃスー プ 青菜のソテー	くだもの	パンがゆ(ミルク) 又はパン 白身魚の ハンバーグ	かぼちゃスー プ 青菜のソテー	くだもの	
			28	水	おかゆ 魚のすり流し	すまし汁 (麩・わかめ) なすと人参の 炒め煮	硬がゆ 魚の揚げ煮	すまし汁 (麩・わかめ) なすと人参の 炒め煮	軟飯 魚の揚げ煮	すまし汁 (麩・わかめ) なすと人参の 炒め煮	くだもの	夕焼け雑炊 肉じゃが すり流し	(玉ねぎ・人 参) 青菜の のり和え	夕焼け雑炊 肉じゃが	(玉ねぎ・人 参) 青菜の のり和え	くだもの	夕焼け雑炊 肉じゃが	(玉ねぎ・人 参) 青菜の のり和え	くだもの	

旬の食材

トマト  
なす  
きゅうり  
いんげん  
オクラ  
モロヘイヤ  
かぼちゃ  
冬瓜  
スイカ

お部屋別に食事の写真的  
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。



2021年7月1日

☆ 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。

7月 食事献立表

りすのき保育園

2021年 7月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)				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)			
15	木	七分つきご飯	みそ汁 (大根・油揚げ)	魚のバーベキューソース	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	▲いんげんと人参のツナごまマヨネーズあえ	●麩のラスク くぼちやのそぼろ煮	くだもの 3匹のくまのきゃべつスープ ●牛乳	●麩のラスク くぼちやのそぼろ煮	572kcal 440kcal	<p>暑くなってくると、水分やミネラルの補給、熱中症対策などで、お子さんがスポーツドリンクを飲むことがあるかもしれませんが、体に害をおよぼす可能性のある添加物を含む製品が多いので、原材料をよく見て選ぶようにしてください。</p> <p>・【スポーツ飲料A】に含まれる合成甘味料であるスクラロースは、砂糖の約600倍の甘味がありますが、悪名高い「有機塩素化合物」の一種なのです。動物実験では下痢やそれに伴う体重減少、死亡、流産がみられ、脳にまで入り込むことが分かっています。なので、スクラロース入りの清涼飲料水は避けたい方がいいです。</p> <p>特に育ち盛りのお子さん場合はできるだけ摂取させないほうが賢明です。</p> <p>・【スポーツ飲料P】にはスクラロースは添加されていませんが、アミノ酸が含まれていて注意が必要です。動物実験では毒性はほとんど見られていませんが、人間が一度に大量に摂取すると、腕や顔に灼熱感を覚えたり、動悸を感じたりすることがあります。したがって一度にたくさん摂るのはよくありません。</p> <p>・【スポーツ飲料PW】にもスクラロースは含まれていませんが、天然甘味料のステビアが使われています。ステビアは南米原産のキク科・ステビアの葉から抽出した甘味成分です。ステビアが体内で代謝してできる物質は動物のオスの精巣に悪影響があり、繁殖毒性が認められたとの理由で、1999年に使用を認めない事になりましたが、その後もう一度安全性について検討が行われ2011年から体重1kg当たり4mg以下の摂取に抑えるという条件付きで使用が認められました。一応使用は認められましたが不安な面は残っています。</p> <p>☺夏場はどうしても水分を補給する意味で清涼飲料水を飲みがちですが、500mlのペットボトルに30gの糖類が含まれています。飲みすぎは高血糖、肥満、虫歯食欲不振につながります。</p> <p>水分補給には、ノンカフェインで刺激も少ない安心な麦茶がいいですね。</p> <p>『食べもの文化より』</p> <p>～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>
16	金	黒米ご飯	みそ汁 (キャベツ・あおさ)	☆チキンカツ ＜鶏メンチカツ＞	ピーマンとじゃこの炒め物	トマト雑炊 ＜魚の野菜あんかけ＞ フルーツヨーグルト ●牛乳	みそきゅうり ●フルーツヨーグルト	516kcal 385kcal			
17 31	土	ドライカレー	スープ	キャベツとミカンの フレンチサラダ	マカロニきな粉＜鮭の煮物＞ にぎやかスープ	マカロニきな粉 にぎやかスープ	601kcal 440kcal				
19	月	麦ごはん	すまし汁 (麩・えのき・人参)	マーボなす	オクラののり和え トマト	☆りんごジャム入りおからケーキ ＜魚のおろし煮＞ わかめスープ ●牛乳	☆りんごジャム入りおからケーキ わかめスープ ●牛乳	634kcal 507kcal			
20	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	魚のあんかけ	かぼちやの煮物 きゅうりの梅和え	☆サーターアランダギー＜肉団子＞ 春雨スープ ●牛乳	☆サーターアランダギー 春雨スープ ●牛乳	701kcal 534kcal			
21	水	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちや・いんげん)	☆豚こま天ぷら ＜ハンバーグ＞	オクラとトマトの さっぱり和え	7日 七タサンド・スープ ＜魚のムニエル人参ソース＞ 21日 ☆●フレンチトースト・スープ ●牛乳	7日 七タサンド・スープ フルーツポンチ ●牛乳 21日 ☆●フレンチトースト・スープ・くだもの ●牛乳	689kcal 520kcal			
29	木	オクラ 納豆ご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	魚の塩焼き	☆かぼちやとモロヘイヤ の天ぷら	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン ＜ミートローフ＞ トマトスープ ●牛乳	☆●ウインナーとチーズの蒸しパン トマトスープ ●牛乳	694kcal 554kcal			
30	金	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	☆ピーマンの肉詰め	▲トマト入り ポテトサラダ	けんちんうどん ＜魚の西京焼き＞ ●牛乳	アップルパイ 根菜スープ ●牛乳	648kcal 503kcal			
24	土	じゃじゃ麺	わかめスープ	ナムル	トマト	おにぎりくしらすじゃが みそ汁	おにぎり みそ汁	507kcal 387kcal			
26	月	ゆかりご飯	みそ汁 (おくら・わかめ)	豚の生姜焼き ＜生姜風味ハンバーグ＞	揚げ野菜のサラダ	☆●パイナップルケーキ ＜鮭と野菜の煮物＞ ★かきたまスープ ●牛乳	☆●パイナップルケーキ ★かきたまスープ ●牛乳	664kcal 515kcal			
27	火	●バターパン 1・2才 プレッチェン	トマトスープ	▲魚のパン粉焼き	▲カボチャサラダ	ひじきご飯＜マーボ豆腐＞ 豚汁	ひじきご飯 豚汁	663kcal 514kcal			
14	水	■●スリ兰卡 カレー	スープ	大豆のころころ サラダ	☆●りんごとチーズのクッキー ＜白身魚のハンバーグ＞ レタススープ ●牛乳	☆●りんごとチーズのクッキー レタススープ ●牛乳	632kcal 520kcal				
28 ★	水	☆焼きそば	1・2才 わかめ スープ 3~5才 ジュース	バイクドポテト	トマト	夕焼け雑炊＜肉じゃが＞ ●☆誕生会プリンアラモード ●牛乳	●☆誕生会プリンアラモード せんべい ●牛乳	586kcal 423kcal			

＜今月の主な食事予定＞

2日(金) 『かしのみの特別な一日』の夕食作りをします。  
(かしのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。)  
28日(水) 誕生日会 ... ☺プリンアラモードでお祝います。

☺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を用意があります。

※ < >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。

＜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  
■ ナッツ類

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 ☺

スイカ・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)	1300 kcal (950kcal)	620kcal (477kcal)	680 kcal (473kcal)	
たんぱく質(g)	52g (38g)	22g (17g)	30g (21g)	
脂質(g)	36g (27g)	18g (14g)	18g (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。