

| 2021年8月1日 | くるみの部屋 | 8月 | 予定献立表 | 5. 6ヶ月頃 | 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) | | | |
| 23 | 月 | 23 | 月 | おかゆ みそ汁 (大根・モロヘイヤ) 鶏ハンバーグ すり流し ポテトサラダ | 硬がゆ みそ汁 (大根・モロヘイヤ) 鶏ハンバーグ ポテトサラダ | 軟飯 みそ汁 (大根・モロヘイヤ) 鶏ハンバーグ ポテトサラダ | くだもの パンがゆ (ミルク) 魚のすり流し | 二色スープ ブロッコリー のお浸し | パンがゆ (ミルク) 魚の野菜あんかけ | 二色スープ ブロッコリー のお浸し | くだもの パンがゆ (ミルク) 又はパン 魚の野菜あんかけ | 二色スープ ブロッコリー のお浸し | くだもの |
| 17 | 火 | 17 | 火 | おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・おくら) 魚のすり流し なすのみそ炒め | 硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・おくら) 魚の塩焼き なすのみそ炒め | 軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・おくら) 魚の塩焼き なすのみそ炒め | くだもの 夕焼け雑炊 (人参・冬瓜・しらす) 豆腐のそぼろ あんかけ | 夕焼け雑炊 (人参・冬瓜・しらす) 豆腐のそぼろ あんかけ | 夕焼け雑炊 (人参・冬瓜・しらす) 豆腐のそぼろ あんかけ | 夕焼け雑炊 (人参・冬瓜・しらす) 豆腐のそぼろ あんかけ | くだもの | | |
| 18 | 水 | 18 | 水 | おかゆ みそ汁 (豆腐・青菜) マーボなす すり流し わかめとオクラのやわ らか煮 | 硬がゆ みそ汁 (豆腐・青菜) マーボなす わかめとオクラのやわ らか煮 | 軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) マーボなす わかめとオクラのやわ らか煮 | くだもの パンがゆ (ミルク) 魚のムニエル グリーンソース すり流し | トマトスープ キャベツ サラダ | パンがゆ (ミルク) 魚のムニエル グリーンソース | トマトスープ 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 グリーンソース | トマトスープ キャベツ サラダ | くだもの |
| 19 | 木 | 19 | 木 | おかゆ すまし汁 (わかめ・えのき) 魚のすり流し いんげんと人参の お浸し | 硬がゆ すまし汁 (わかめ・えのき) 魚の照り焼き いんげんと人参の お浸し | 軟飯 すまし汁 (わかめ・えのき) 魚の照り焼き いんげんと人参の お浸し | くだもの くたくたうどん (キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろ煮 | ちゃんぽん うどん (キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろ煮 | ちゃんぽん うどん (キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろ煮 | ちゃんぽん うどん (キャベツ・人参) かぼちゃの そぼろ煮 | くだもの | | |
| 20 | 金 | 20 | 金 | おかゆ みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) ハンバーグ すり流し トマト煮 | 硬がゆ みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) 味噌ハンバーグ トマト煮 | 軟飯 みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ) 味噌ハンバーグ トマト煮 | くだもの 鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚のすり流し | 鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋の きんぴら | 鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) 魚のおろし煮 | 鮭雑炊 (玉ねぎ・青菜) じゃが芋の きんぴら | くだもの | | |
| 21 | 土 | 21 | 土 | くたくたうどん (トマト・玉ねぎ) じゃが芋の そぼろ煮 すりながし キャベツサラダ | 洋風うどん (トマト・玉ねぎ) じゃが芋の そぼろ煮 キャベツサラダ | 洋風うどん (トマト・玉ねぎ) じゃが芋の そぼろ煮 キャベツサラダ | くだもの おかゆ みそ汁 (大根・青菜) 豆腐のしらす あんかけ | 硬がゆ みそ汁 (大根・青菜) 豆腐のしらす あんかけ | 軟飯 みそ汁 (大根・青菜) 豆腐のしらす あんかけ | くだもの おかゆ みそ汁 (大根・青菜) 豆腐のしらす あんかけ | くだもの | | |
| 30 | 月 | 30 | 月 | おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し カボチャサラダ | 硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ カボチャサラダ | 軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ カボチャサラダ | くだもの くたくたうどん (玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の 煮物 すり流し | しらすうどん (玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の 煮物 | しらすうどん (玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の 煮物 | しらすうどん (玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の 煮物 | くだもの | | |
| 24 | 火 | 24 | 火 | おかゆ すまし汁 (豆腐・えのき) 魚のすり流し 大根サラダ | 硬がゆ すまし汁 (豆腐・えのき) 魚と野菜の煮物 大根サラダ | 軟飯 すまし汁 (豆腐・えのき) 魚と野菜の煮物 大根サラダ | くだもの みそ雑炊 (玉ねぎ・いんげん) かぼちゃのそ ぼろあんかけ | みそ雑炊 (玉ねぎ・いんげん) かぼちゃのそぼろ あんかけ | みそ雑炊 (玉ねぎ・いんげん) かぼちゃのそぼろ あんかけ | みそ雑炊 (玉ねぎ・いんげん) かぼちゃのそぼろ あんかけ | くだもの | | |
| 31 | 水 | 31 | 水 | おかゆ みそ汁 (キャベツ・オクラ) 鶏団子 すり流し かぼちゃ煮 | 硬がゆ みそ汁 (キャベツ・オクラ) 鶏団子 かぼちゃ煮 | 軟飯 みそ汁 (キャベツ・オクラ) 鶏団子 かぼちゃ煮 | くだもの パンがゆ (ミルク) 魚のすり流し | トマトスープ 二色お浸し | パンがゆ (ミルク) 魚のムニエル 人参ソース | トマトスープ 二色お浸し | くだもの マカロニきな粉 魚のムニエル 人参ソース | トマトスープ 二色お浸し | くだもの |
| 26 | 木 | 26 | 木 | おかゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚のすり流し オクラのお浸し | 納豆ご飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の照り焼き オクラのお浸し | 納豆ご飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の照り焼き オクラのお浸し | くだもの くたくたうどん (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす 和え | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす 和え | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす 和え | 肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 青菜のしらす 和え | くだもの | | |
| 27 | 金 | 27 | 金 | おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・麩) 肉じゃが すり流し キャベツサラダ | 硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ | 軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・麩) 肉じゃが キャベツサラダ | 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 オクラのお浸し | パンがゆ (ミルク) 魚のムニエル 人参ソース | 青菜のスープ オクラのお浸し | くだもの パンケーキ 魚のムニエル 人参ソース | 青菜のスープ オクラのお浸し | くだもの |
| 28 | 土 | 28 | 土 | みそ雑炊 (玉ねぎ・人参) キャベツのそぼろ 煮すり流し 青菜のナムル | みそ雑炊 (玉ねぎ・人参) じゃべつ のそぼろ煮 青菜のナムル | みそ雑炊 (玉ねぎ・人参) じゃべつ のそぼろ煮 青菜のナムル | くだもの パンがゆ (豆乳) しらすじゃが すり流し | わかめスープ トマト煮 | パンがゆ (豆乳) しらすじゃが | わかめスープ トマト煮 | くだもの 豆乳パンケーキ しらすじゃが | わかめスープ トマト煮 | くだもの |
| 25 | 水 | 25 | 水 | パンがゆ (ミルク) ハンバーグ すり流し かぼちゃスープ トマトサラダ | パンがゆ (ミルク) ハンバーグ トマトサラダ | パンがゆ (ミルク) 又はパン ハンバーグ トマトサラダ | くだもの みそ雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮 すり流し | みそ雑炊 (人参・玉ねぎ) 冬瓜の煮物 | みそ雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮 冬瓜の煮物 | みそ雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のおろし煮 冬瓜の煮物 | 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8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。

| 日にち | 曜日 | 昼食 | | | 午後のおやつ(軽食) | | | 園庭で栽培、収穫している夏野菜 トマト  | | | |
|-------|----|------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------|--|--|----------------------------------|--|---|
| | | 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) | カロリー kcal | | | | |
| 2/23 | 月 | 七分つきご飯 | みそ汁 (えのき・切り干し大根) | 鶏のモロヘイヤソース <鶏ハンバーグモロヘイヤソース> | おからいりポテトサラダ | くだもの | ●きな粉トースト <魚の野菜あんかけ> 春雨スープ | くだもの ●牛乳 | 593kcal 451kcal | お空の園庭で収穫したトマトはとっても甘くておいしいです。切ってそのまま食べたりスープやサラダに加えて食べています。 | |
| 3/17 | 火 | ゆかりごはん | みそ汁 (かぼちゃ・オクラ) | 魚の塩こうじ焼き | なすとピーマンのみそ炒め トマト | くだもの | 冬瓜カレー雑炊 <豆腐のそぼろあんかけ> | くだもの ●牛乳 | 602kcal 454kcal | 注目したいのは赤い色素に含まれるリコピンです。有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用(多くの病気の原因になるといわれている「酸化」を抑制する働き)があり、ガンや動脈硬化などの予防効果、美容効果が高いことが分かっています。その他クエン酸などの働きで血糖値の上昇まで抑えてくれる健康野菜です。 | |
| 4/18 | 水 | 七分つきご飯 | みそ汁 (豆腐・なめこ) | ☆なすの肉詰めフライ | わかめ・きゅうり・しらす・オクラの 酢の物 | くだもの | 4日☆オレンジ蒸しパン18日●☆クロワッサン <魚のムニエルグリーンソース> | くだもの | 4日☆オレンジ蒸しパン 18日●☆クロワッサン | 660kcal 484kcal | 4日☆オレンジ蒸しパン18日●☆クロワッサン <魚のムニエルグリーンソース> |
| 5/19 | 木 | 七分つきご飯 | すまし汁 (わかめ・人参・えのき) | いわしのごま焼き | ☆いんげんと人参の 天ぷら | くだもの | ちゃんぽんうどん <かぼちゃのそぼろ煮> | くだもの ●牛乳 | ちゃんぽんうどん | 589kcal 450kcal | ちゃんぽんうどん |
| 6/20 | 金 | 七分つきご飯 | すまし汁 (冬瓜・モロヘイヤ) | 豚のみそ麩焼き <みそ麩ハンバーグ> | オクラとトマトの さっぱり和え | くだもの | 6日 ☆すいとん・くだもの <魚の人参おろし煮> 20日 鮭雑炊 フルーツゼリー <魚の大根おろし煮> | ●牛乳 | 6日 ☆すいとん・くだもの 20日 鮭雑炊 フルーツゼリー | 518kcal 377kcal | 6日 ☆すいとん・くだもの 20日 鮭雑炊 フルーツゼリー |
| 7/21 | 土 | なすの ミートソース スパゲティ | スープ | ▲キャベツとりんごの サラダ | | くだもの | おにぎり<豆腐のしらすあんかけ> みそ汁 | くだもの | おにぎり みそ汁 | 556kcal 408kcal | おにぎり みそ汁 |
| 16/30 | 月 | 麦ごはん | みそ汁 (なす・玉ねぎ・しそ) | ☆ハンバーグ ねぎソース | ▲カボチャとひじきの ごまマヨサラダ | くだもの | しらすうどん<鮭と野菜煮> ●りんごジャムヨーグルト | ●牛乳 | するめ・ビスケット ●りんごジャムヨーグルト | 616kcal 478kcal | するめ・ビスケット ●りんごジャムヨーグルト |
| 10/24 | 火 | 黒米ごはん | すまし汁 (豆腐・えのき) | 魚の野菜あえ | 切り干し大根のナムル | くだもの | ネギ塩豚おにぎり <かぼちゃのそぼろあんかけ> みそ汁 | ●牛乳 | ネギ塩豚おにぎり みそ汁 | 563kcal 435kcal | ネギ塩豚おにぎり みそ汁 |
| 11/31 | 水 | 七分つきご飯 | みそ汁 (キャベツ・オクラ) | ●タンダーリーチキン <鶏団子> | かぼちゃの素揚げ トマト | くだもの | マカロニきな粉<鮭ハンバーグ> 根菜スープ | ●牛乳 | 豆乳もち 根菜スープ | 629kcal 462kcal | 豆乳もち 根菜スープ |
| 12/26 | 木 | モロヘイヤ 納豆ご飯 | みそ汁 (冬瓜・なめこ) | 魚の梅照り焼き | ▲オクラとツナの のりマヨ和え | くだもの | じゃじゃめん <青菜のしらす和え> | ●牛乳 | じゃじゃめん | 660kcal 519kcal | じゃじゃめん |
| 13/27 | 金 | 夏野菜 カレー | 3色スープ | キャベツとミカンの フレンチサラダ | | くだもの | ●バナナクッキー <魚のムニエル人参ソース> ●コーンスープ | ●牛乳 | ●バナナクッキー ●コーンスープ | 744kcal 566kcal | ●バナナクッキー ●コーンスープ |
| 14/28 | 土 | 豚丼 | みそ汁 (わかめ・麩) | ナムル | | くだもの | 豆乳パンケーキ<しらすじゃが> にぎやかスープ | ●牛乳 | 豆乳パンケーキ にぎやかスープ | 625kcal 469kcal | 豆乳パンケーキ にぎやかスープ |
| 25/★ | 水 | ☆●バター ロール | ●かぼちゃ ポターージュ | ☆ウインナーソーテ <ハンバーグ> | ▲トマト入り シーザーサラダ | くだもの | みそ雑炊<魚のおろし煮> すいかのフルーツポンチ | ●牛乳 | おせんべい すいかのフルーツポンチ | 437kcal 355kcal | おせんべい すいかのフルーツポンチ |

<今月の主な食事予定>

6日(金)平和の話 …おやつにすいとんを食べます。
25日(水)誕生会 …すいかのフルーツポンチでお祝います。

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・梨・りんごから選んで食べています。



園庭で栽培、収穫している夏野菜

トマト

お空の園庭で収穫したトマトはとっても甘くておいしいです。切ってそのまま食べたりスープやサラダに加えて食べています。

注目したいのは赤い色素に含まれるリコピンです。有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用(多くの病気の原因になるといわれている「酸化」を抑制する働き)があり、ガンや動脈硬化などの予防効果、美容効果が高いことが分かっています。その他クエン酸などの働きで血糖値の上昇まで抑えてくれる健康野菜です。

ゴーヤ

園庭では緑色や白色のゴーヤが採れ、炒めたり、から揚げやサラダにして食べています。「にがーい」と顔をしかめる子、「この前は食べられなかったけど今日は食べられたよ!」「おいしい」と様々な反応を見せてくれます。

好き嫌いの分かれる独特の苦みの素のモルデシンの働きにより胃の働きが活発になると、食欲の増進につながり、疲労回復や夏バテの防止に効果的です。

ただ、適量であれば消化を助ける成分ですが、過剰に摂取すると胃液が過剰に分泌されて胃痛を引き起こす可能性があるため、食べすぎには気を付けましょう。

また、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれ、疲労回復や感染症の予防肌荒れ防止にも。他にも食物繊維が便秘や肥満を予防し、カリウムが過剰な

ナトリウムの排出を促してくれます。

枝豆

「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、歯や骨の形成に必要なナトリウムやカリウムも豊富です。さらに大豆とは異なり、カロテンやビタミンCも多く

含むため、栄養満点です。また、他の野菜と比較して枝豆に多く含まれるビタミンB1

B2は体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。さらに利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、むくみの解消にも効果的

夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消や疲労回復に効果的です。

～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

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) | 606 kcal (493kcal) | 694 kcal (457kcal) |
| たんぱく質(g) | | 52g (37g) | 23g (20g) | 29g (17g) |
| 脂質(g) | | 36g (26g) | 20g (14g) | 16g (12g) |

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。