

日にち	曜日	昼食			なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ	
1 15	金	夏野菜カレー	わかめスープ	切り干し大根の サラダ	くだもの
2 16 30	土	豚丼	みそ汁 (豆腐・にら)	▲キャベツとトマトの サラダ	くだもの
4 18	月	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・わかめ)	☆チキンカツ ネギみそソース ＜メンチカツ＞	▲きやべつときゅうりの 梅マヨ和え くだもの
5 19	火	七分つきご飯	みそ汁 (オクラ・冬瓜)	鮭のマリネ	バイクドポテト くだもの
6 20	水	バターパン	冬瓜入りカレー スープ	のり塩チキン ＜鶏ののり塩ハンバーグ＞	▲カボチャサラダ くだもの
7 21	木	モロヘイヤ入り 納豆ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	魚の塩麹焼き	なすのそぼろ煮 トマト くだもの
8 22	金	七分つきご飯	すまし汁 (麩・あおさ)	豚肉と厚揚げの 生薑みそ炒め	オクラとトマトの さっぱり和え くだもの
9 23	土	3色うどん		バイクドポテト	くだもの
25	月	ゆかりごはん	すまし汁 (豆腐・もずく)	☆豚こまつ天	たたききゅうりの中華和え バイクドかぼちゃ くだもの
12 26	火	七分つきご飯	みそ汁 (モロヘイヤ・えのき)	魚のパーベキュー ソース	▲オクラとツナの のりマヨ和え くだもの
13 29	水 金	麦ごはん	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚のカレー焼き ＜カレー風味ハンバーグ＞	夏野菜のネパネバ和え くだもの
14 28	木	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	鶏のごま照り焼き ＜鶏ハンバーグ＞	夏野菜の天ぷら わかめとしらすの酢の物 くだもの
27 ☆	水	トマトレモン フィッシュ カレー	ネパネバ スープ	キャベツとパイナップル のサラダ	くだもの

午後のおやつ(軽食)				
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
けんちんうどん<魚のおろし煮>	牛乳	ビスケット	牛乳	687kcal
りんごゼリー		りんごゼリー		508kcal
パンケーキ<しらすじゃが>	牛乳	パンケーキ	牛乳	582kcal
にぎやかスープ	くだもの	にぎやかスープ	くだもの	468kcal
1才 タ焼け雑炊<魚の西京焼き>	牛乳	☆レモンクッキー	牛乳	619kcal
2才 ☆レモンクッキー・スープ	くだもの	レタススープ	くだもの	472kcal
焼きそば<豆腐のあんかけ>	牛乳	焼きそば	牛乳	573kcal
スープ	くだもの		くだもの	439kcal
6日 ☆すいとん <鮭と青菜煮>	牛乳	6日 ☆すいとん		590kcal
20日 もずく丼・みそ汁	くだもの	20日 もずく丼・災害食みそ汁	くだもの	465kcal
きな粉揚げパン<ハンバーグ>	牛乳	きな粉揚げパン	牛乳	664kcal
わかめとコーンのスープ	くだもの	わかめとコーンのスープ	くだもの	494kcal
鮭雑炊<かぼちゃ煮>	牛乳	みそきゅうり	牛乳	566kcal
りんごジャムヨーグルト		りんごジャムヨーグルト		422kcal
おにぎり<煮魚>	牛乳	おにぎり	牛乳	588kcal
みそ汁	くだもの	みそ汁	くだもの	443kcal
1才 豚汁雑炊 <魚と野菜煮>	牛乳	災害食ラスク	牛乳	596kcal
2才 災害食ラスク・スープ	くだもの	3びきのくまのきやべつスープ	くだもの	433kcal
じゃじゃ麺	牛乳	じゃじゃ麺		599kcal
<肉じゃが>	くだもの		くだもの	456kcal
☆おからケーキ <魚のムニエル人参ソース>	牛乳	☆おからケーキ	牛乳	612kcal
トマトスープ	くだもの	トマトスープ	くだもの	481kcal
沖縄黒糖ちんびん <魚の野菜あんかけ>	牛乳	沖縄黒糖ちんびん	牛乳	659kcal
おくらスープ	くだもの	おくらスープ	くだもの	500kcal
誕生会ケーキ<野菜入りハンバーグ>	牛乳	誕生会ケーキ	牛乳	548kcal
スープ	くだもの		くだもの	439kcal

野菜に親しみ、健やかな成長を！

★なぜ野菜は大切？



元気の源



お腹すっきり！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

風邪や病気にかかりやすくなる

ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。

便秘になりやすくなる

食物繊維は、腸の動きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。

成長に必要な栄養素が不足する

野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。

生活習慣病のリスクが高まる

長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★保育園でしていること

旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。



調理の工夫

ゆでる、炒める、蒸るだけでなく、蒸したり、揚げたり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。



食育活動

さやむきのお手伝いや栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。



★おうちでできること

食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。子どもが食べられなくても、おいしそうに食べる姿を見ることが大切です。



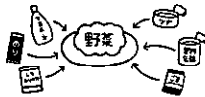
苦手な野菜も一口から

無理強いはせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



調理の工夫で食べやすくする

子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。



野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



野菜が苦手な子もよく食べるレシピ

＜材料＞

ほうれん草 1束
人参 1/4本
もやし 1/4袋
ひきわり納豆 1p
鶏つゆ又はしょうゆ＋粉カツオ 大さじ1

～ 野菜のネバネバ和え ～

＜作り方＞

- ①ほうれん草はゆでて絞りを食べやすい大きさに切る。人参は千切りにしてゆでる。もやしはさっとゆでる。
- ② ①の野菜の水気をよく絞る。
- ③よく混ぜたひきわり納豆、調味料、②をよく混ぜ合わせたら出来上がり。

6日(水) 平和の話 …おやつにすいとんを食べます。

27日(水) 誕生会 … レアチーズケーキでお祝います。

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!!

＜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
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



今月のくだもの

スイカ・メロン・梨・デラウェア
河内晩柑

から選んで食べています。

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 (1050kcal)	604kcal (523kcal)	696 kcal (527kcal)
たんぱく質(g)	52g (42g)	23g (21g)	29g (21g)
脂質(g)	35g (29g)	19g (15g)	16g (14g)

～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～

～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

			午前食 10:00～				午後食 14:00～			
			6ヶ月頃	7・8カ月頃 (中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)	12月頃～ (完了期食)	7・8カ月 (中期食)	9ヶ月～11ヶ月頃 (後期食)	12月頃～ (完了期食)	
くるみの部屋 8月 予定献立表	1 15	金		おかゆ すまし汁 (青菜・人参) かぼちやの そばろ煮 大根サラダ	硬がゆ すまし汁 (青菜・人参) かぼちやの そばろ煮 大根サラダ	軟飯 すまし汁 (青菜・人参) かぼちやの そばろ煮 大根サラダ	くだもの たくたうどん (大根・人参) 魚のおろし煮 じゃが芋のきんぴら	けんちんうどん (大根・人参) 魚のおろし煮 じゃが芋のきんぴら	けんちんうどん (大根・人参) 魚のおろし煮	くだもの
	2 16 30	土		おかゆ みそ汁 (豆腐・青菜) ハンバーグ すり流し トマト煮	硬がゆ みそ汁 (豆腐・青菜) ハンバーグ トマト煮	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) ハンバーグ トマト煮	くだもの パンがゆ (スープ) しらすじゃが すり流し 二色お浸し	パンがゆ (牛乳) しらすじゃが 二色お浸し	パンケーキ スープ しらすじゃが	くだもの
	4 18	月		おかゆ すまし汁 (わかめ・鮎) 鶏みそハンバーグ すり流し キャベツサラダ	硬がゆ すまし汁 (わかめ・鮎) 鶏みそハンバーグ キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (わかめ・鮎) 鶏みそハンバーグ キャベツサラダ	くだもの 夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の西京焼き すり流し 冬瓜のうま煮	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の西京焼き 冬瓜のうま煮	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の西京焼き	くだもの
	5 19	火		おかゆ みそ汁 (オクラ・冬瓜) 魚のすり流し 粉ふき芋	硬がゆ みそ汁 (オクラ・冬瓜) 魚と野菜煮 粉ふき芋	軟飯 みそ汁 (オクラ・冬瓜) 魚と野菜煮 粉ふき芋	くだもの くだくたうどん (わかめ・人参) 豆腐のあんかけ かぼちやと 青菜煮	わかめうどん (わかめ・人参) 豆腐のあんかけ かぼちやと 青菜煮	わかめうどん (わかめ・人参) 豆腐のあんかけ	くだもの
	6 20	水		パンがゆ (スープ) ハンバーグ すり流し カボチャサラダ	パンがゆ (牛乳) 鶏ののり風味 ハンバーグ カボチャサラダ	パン 冬瓜スープ 鶏ののり風味 ハンバーグ カボチャサラダ	くだもの おかゆ みそ汁 (玉ねぎ・鮎) 鮎と青菜煮 すり流し じゃが芋の きんぴら	硬がゆ みそ汁 (玉ねぎ・鮎) 鮎と青菜煮 じゃが芋の きんぴら	軟飯 みそ汁 (玉ねぎ・鮎) 鮎と青菜煮	くだもの
	7 21	木		おかゆ みそ汁 (かぼちや・青菜) 魚の塩焼き すり流し なすの炒め煮	納豆ご飯 みそ汁 (かぼちや・青菜) 魚の塩焼き なすの炒め煮	納豆ご飯 みそ汁 (かぼちや・青菜) 魚の塩焼き なすの炒め煮	くだもの パンがゆ (スープ) ハンバーグ すり流し マッシュポテト	わかめスープ パンがゆ (牛乳) ハンバーグ マッシュポテト	パン わかめスープ ハンバーグ	くだもの
	8 22	金		おかゆ すまし汁 (鮎・あおさ) 豆腐のそばろ あんかけ オクラのお浸し	硬がゆ すまし汁 (鮎・あおさ) 豆腐のそばろ あんかけ オクラのお浸し	軟飯 すまし汁 (鮎・あおさ) 豆腐のそばろ あんかけ オクラのお浸し	くだもの 鮎雑炊 (青菜・玉ねぎ) 魚の西京焼き すり流し かぼちや煮	鮎雑炊 (青菜・玉ねぎ) 魚の西京焼き かぼちや煮	鮎雑炊 (青菜・玉ねぎ) かぼちや煮	くだもの
	9 23	土		煮込みうどん (青菜・玉ねぎ) キャベツのそばろ煮 じゃが芋煮	煮込みうどん (青菜・玉ねぎ) キャベツのそばろ煮 じゃが芋煮	煮込みうどん (青菜・玉ねぎ) キャベツのそばろ煮 じゃが芋煮	くだもの おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 煮魚 すりながし 青菜と鮎のお浸し	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 煮魚 青菜と鮎のお浸し	おにぎり みそ汁 (豆腐・わかめ) 煮魚	くだもの
	25	月		おかゆ みそ汁 (豆腐・あおさ) マーボなす すり流し かぼちや煮	硬がゆ みそ汁 (豆腐・あおさ) マーボなす かぼちや煮	軟飯 みそ汁 (豆腐・あおさ) マーボなす かぼちや煮	くだもの みそ雑炊 (大根・人参) 魚と野菜煮 すり流し トマト煮	みそ雑炊 (大根・人参) 魚と野菜煮 トマト煮	みそ雑炊 (大根・人参) 魚と野菜煮	くだもの
	12 26	火		おかゆ みそ汁 (モロヘイヤ・玉ねぎ) 魚のすり流し オクラと人参の のり和え	硬がゆ みそ汁 (モロヘイヤ・玉ねぎ) 魚のおろし煮 オクラと人参の のり和え	軟飯 みそ汁 (モロヘイヤ・玉ねぎ) 魚のおろし煮 オクラと人参の のり和え	くだもの くだくたうどん (人参・青菜) 肉じゃが すり流し キャベツのお浸し	肉みそうどん (人参・青菜) 肉じゃが キャベツのお浸し	肉みそうどん (人参・青菜) 肉じゃが	くだもの
りすのき保育園 2025年8月1日	13 29	水金		おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し 青菜のお浸し	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ 野菜の納豆和え	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) ハンバーグ 野菜の納豆和え	くだもの パンがゆ (スープ) 魚のすり流し 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	パン トマトスープ 魚のムニエル 人参ソース	くだもの
	14 28	木		おかゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 鶏ハンバーグ すり流し わかめの やわらか煮	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 鶏ハンバーグ わかめの やわらか煮	軟飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 鶏ハンバーグ わかめの やわらか煮	くだもの おくら雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚のすり流し 青菜ソテー	おくら雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の野菜 あんかけ 青菜ソテー	おくら雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚の野菜 あんかけ	くだもの
	27	水		おかゆ すまし汁 (人参・オクラ) 魚のトマト煮 キャベツサラダ	硬がゆ すまし汁 (人参・オクラ) 魚のトマト煮 キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (人参・オクラ) 魚のトマト煮 キャベツサラダ	くだもの パンがゆ (スープ) 野菜入り ハンバーグ すり流し 粉ふき芋	パンがゆ (牛乳) 野菜入り ハンバーグ 粉ふき芋	パンケーキ かぼちやスープ 野菜入り ハンバーグ	くだもの

旬の食材

トマト
なす
いんげん
オクラ
モロヘイヤ
かぼちや
とうがん
すいか

お部屋別に食事の
写真を展示

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。