

6月 食事献立表

りすのき保育園

2014年 6月 1日

日 に ち	曜 日	朝の 水分補給	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)			午後のおやつ(軽食)		
			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 16	月	乳児は毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・えのき)	豚の生姜焼き 1オハンバーグ ☆いんげんと人参の 天ぷら	夕焼け雑炊くしらすじゃが> ●あじさいゼリー	いりこ ●あじさいゼリー	592kcal 502kcal
3 17	火		七分つきご飯	すまし汁 (人参・スナップ えんどう)	鶏のネギみそ焼き 1才鶏味噌団子	1才☆●パンケーキ・スープ<魚のムニエル> 2才☆揚げパン・レタススープ	☆揚げパン ウインナーとレタスのスープ	663kcal 562kcal
4 30	水		黒米ご飯	みそ汁 (大根・なめこ)	☆ししゃもの天ぷら 1才カレイの天ぷら	☆●おからケーキくきやべつ<のそぼろ煮> 中華スープ(春雨・人参・青梗菜)	☆●おからケーキ 肉団子入り中華スープ	694kcal 588kcal
5 19	木		七分つきご飯	みそ汁 (もやし・いんげん)	つくねとかぼちゃの 煮物	みそポテト<鮭ハンバーグ> けんちん汁	みそポテト けんちん汁	692kcal 586kcal
6 20	金		麦ご飯	みそ汁 (しめじ・にら)	☆豚かつ 1才メンチカツ	☆りんご蒸しパン<豆腐の野菜あんかけ> ★かき卵スープ(アスパラガス・人参)	☆りんご蒸しパン ★かき卵スープ	675kcal 572kcal
7 21	土		中華丼	わかめスープ	かぼちゃの煮物	マカロニきな粉<鮭と野菜の煮物> にぎやかスープ	マカロニきな粉 にぎやかスープ	526kcal 446kcal
9 23	月		七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	豚の竜田揚げ 1才マーボ豆腐	スティック野菜<魚の野菜あんかけ> ●じゃが芋ポタージュスープ	スティック野菜 ●じゃが芋ポタージュスープ	531kcal 450kcal
10 24	火		七分つきご飯	かみなり汁 (豆腐・人参・干しい たけ・三つ葉)	▲鰯のネギ みそ焼き	カレーうどん<きやべつ<のしらす煮> くだもの	カレーうどん	623kcal 528kcal
11 25	水		☆●バター ロール	アスパラガス・人参 コーンのスープ	★●オムレツ キッシュ	小女子ご飯<揚げ出し豆腐> 田舎汁(大根・かぼちゃ・ごぼう・ネギ)	小女子ご飯 田舎汁	582kcal 493kcal
12 26	木		七分つきご飯	★みそ汁 (卵・ニラ)	☆豆腐のメンチカツ	1才洋風雑炊<白身魚のハンバーグ> 2才 クッキー・レンズ豆入りトマトスープ	☆●みそバタークッキー レンズ豆入りトマトスープ	697kcal 591kcal
13 27	金		グリーンピース ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・絹さや)	13日魚の南蛮漬け 27日☆トビウオのフライ	じゃじゃ麺<豆腐のおろし煮> くだもの	じゃじゃ麺	641kcal 543kcal
14 28	土		ドライカレー	三色スープ (青菜・人参・コーン)	ココロサラダ	おにぎり<魚の西京焼き> みそ汁	おにぎり みそ汁	549kcal 465kcal
18 ☆	水		食パン	トマトスープ	☆コロッケ ▲●レタスとチーズの サラダ	☆●誕生会ケーキ<魚のムニエル人参ソース> 根菜スープ	☆●誕生会ケーキ 根菜スープ	617kcal 523kcal

### 食中毒予防のポイント!

6月の梅雨から夏にかけて、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、自然界に多く生息しているため、食中毒をおこさないよう心掛けが大切です。

＜菌をつけない・増やさないポイント＞

- ①石けんで手を洗い、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買って来たものは、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。
- ⑥卵や肉などは早めに調理し、作り置きしない。
- ⑦残り物は、冷ましてから冷蔵庫に入れ、加熱してから食べる。
- ⑧魚や肉などを調理した包丁とまな板は、洗剤で洗った後に熱湯消毒をする。

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。

子どもたちに人気のメニューを紹介します

～ あじさいゼリー ～

＜材料＞ 3人分  
ぶどうジュース 200ml  
ゼラチン 5g  
水 50cc  
ヨーグルト 適量

＜作り方＞  
①水は加熱し80℃以上に温め、ゼラチンを加えよく溶かす。  
②ぶどうジュースに①を加えよく混ぜ、1.5cm位の厚さになるように平たい容器に流し入れる。  
③冷蔵庫に入れて冷やし固める。  
④器に盛り付け、ヨーグルトをかけたなら出来上がり!!

旬の食材～  
あじ・トビウオ・アスパラガス  
グリーンピース・空豆・いんげん  
じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり  
なす・ピーマン・トマト・レタス・赤しそ  
びわ・サクランボ・メロン・甘夏・梅

＜今月の主な食事予定＞

2日(月) 遠足 … どんぐりの部屋はお弁当の用意をお願いします。  
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事がありません。)

11日(水)～14日(土) 食育展  
18日(水) 誕生会 … 誕生会ケーキでお祝いします。  
20日(金) 1才児試食会 … なつめの部屋の保護者のみなさん

☆ 食事のときはおかわりを用意しています。  
☆ 夕方お茶や牛乳を飲んで水分補給をしています。  
☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。

※ < > 1歳児移行食

＜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・サクランボ・メロン  
びわ・りんご・バナナ  
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)	1310 kcal (1000kcal)	622kcal (527kcal)	688 kcal (473kcal)
たんぱく質(g)	49g (38g)	25g (21g)	24 g (17g)
脂質(g)	36g (28g)	19g (16g)	17g (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。

くるみの部屋

6月

予定献立表

2014年6月1日  
りすのき保育園

		午前食 10:00より						午後食 2:00より					
		7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月頃～(完了期食)		7ヶ月～8ヶ月(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月～(完了期食)	
2	月	おかゆ みそ汁(キャベツ・麩) ハンバーグ すり流し	くだもの いんげん人参の ゴマ和え	硬かゆ みそ汁(キャベツ・麩) ハンバーグ	くだもの いんげん人参の ゴマ和え	軟飯 みそ汁(キャベツ・麩) ハンバーグ	くだもの いんげん人参の ゴマ和え	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) しらすじやが	くだもの 青菜と麩の お浸し	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) しらすじやが	くだもの 青菜と麩の お浸し	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) しらすじやが	くだもの 青菜と麩の お浸し
3	火	おかゆ すまし汁(人参・絹さや) 鶏みそ団子 すり流し	くだもの じゃが芋煮	硬かゆ みそ汁(じゃが芋・絹さや) 鶏みそ団子	くだもの じゃが芋煮	軟飯 みそ汁(じゃが芋・絹さや) 鶏みそ団子	くだもの じゃが芋煮	パン (野菜スープ) 魚のムニエル すり流し	くだもの キャベツの かぼちゃ サラダ	パン (牛乳) 魚のムニエル かぼちゃ サラダ	くだもの かぼちゃ サラダ	わかめ雑炊 キャベツスープ 魚のムニエル かぼちゃ サラダ	くだもの かぼちゃ サラダ
4	水	おかゆ みそ汁(豆腐・大根) 魚のすり流し	くだもの なすのごま みそ煮	硬かゆ みそ汁(豆腐・大根) 煮魚	くだもの なすのごま みそ煮	軟飯 みそ汁(豆腐・大根) 煮魚	くだもの なすのごま みそ煮	わかめうどん (玉ねぎ・人参) キャベツの そぼろ煮 すり流し	くだもの じゃが芋・人 参のみそ煮	わかめうどん (玉ねぎ・人参) キャベツの そぼろ煮	くだもの じゃが芋・人 参のみそ煮	わかめうどん (玉ねぎ・人参) キャベツの そぼろ煮	くだもの じゃが芋・人 参のみそ煮
5	木	おかゆ みそ汁(いんげん・大根) つくねの すり流し	くだもの 二色野菜の のり和え	硬かゆ みそ汁(いんげん・大根) つくね煮	くだもの 二色野菜の のり和え	軟飯 みそ汁(いんげん・大根) つくね煮	くだもの 二色野菜の のり和え	みそ雑炊 (大根・さつまいも) 鮭ハンバーグ すり流し	くだもの トマト煮	みそ雑炊 (大根・さつまいも) 鮭ハンバーグ トマト煮	くだもの トマト煮	みそ雑炊 (大根・さつまいも) 鮭ハンバーグ トマト煮	くだもの トマト煮
6	金	おかゆ すまし汁(麩・人参) ハンバーグ すり流し	くだもの キャベツのや わらか煮	硬かゆ すまし汁(麩・人参) ハンバーグ	くだもの キャベツの おほか和え	軟飯 すまし汁(麩・人参) メンチカツ	くだもの キャベツの おほか和え	パンがゆ (野菜スープ) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの 人参スープ かぼちゃ煮	パンがゆ (牛乳) 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの かぼちゃ煮	蒸しパン 人参スープ 豆腐の野菜 あんかけ	くだもの かぼちゃ煮
7	土	おかゆ すまし汁(わかめ・玉ねぎ) かぼちゃのそぼ ろ煮すり流し	くだもの 青菜のお浸し	硬かゆ すまし汁(わかめ・玉ねぎ) かぼちゃの そぼろあんかけ	くだもの 青菜のお浸し	軟飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) かぼちゃの そぼろあんかけ	くだもの 青菜のお浸し	トマト雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚と野菜の 煮物	くだもの 粉ふき芋	トマト雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚と野菜の 煮物	くだもの 粉ふき芋	トマト雑炊 (玉ねぎ・人参) 魚と野菜の 煮物	くだもの 粉ふき芋
9	月	おかゆ みそ汁(さつまいも) マーボ豆腐 すり流し	くだもの キャベツの のり和え	硬かゆ みそ汁(さつまいも) マーボ豆腐	くだもの キャベツの のり和え	軟飯 みそ汁(さつまいも) マーボ豆腐	くだもの キャベツの のり和え	おかゆ すまし汁(麩・わかめ) 魚の野菜あんかけ	くだもの さつまいも煮	硬かゆ すまし汁(麩・わかめ) 魚の野菜あんかけ	くだもの さつまいも煮	軟飯 すまし汁(麩・人参) 魚の野菜あんかけ	くだもの さつまいも煮
10	火	おかゆ みそ汁(豆腐・青菜) 魚のすり流し	くだもの かぼちゃとい んげんの煮物	硬かゆ みそ汁(豆腐・青菜) 魚の西京焼き	くだもの かぼちゃとい んげんの煮物	軟飯 みそ汁(豆腐・青菜) 魚の西京焼き	くだもの かぼちゃとい んげんの煮物	けんちん雑炊 (大根・人参) キャベツの しらす煮	くだもの じゃが芋の みそ煮	けんちん雑炊 (大根・人参) キャベツの しらす煮	くだもの じゃが芋の みそ煮	けんちん雑炊 (大根・人参) キャベツの しらす煮	くだもの じゃが芋の みそ煮
11	水	パンがゆ (野菜スープ) 魚のすり流し	くだもの 人参とキャベツの スープ トマト煮	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル かぼちゃソース	くだもの 人参とキャベツの スープ トマト煮	パン 人参とキャベツの スープ 魚のムニエル かぼちゃソース	くだもの 人参とキャベツの スープ トマト煮	おかゆ みそ汁(かぼちゃ・大根) 豆腐のあんかけ	くだもの 青菜・人参の お浸し	硬かゆ みそ汁(かぼちゃ・大根) 豆腐のあんかけ	くだもの 青菜・人参の お浸し	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・大根) 揚げ出し豆腐	くだもの 青菜・人参の お浸し
12	木	おかゆ みそ汁(玉ねぎ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの キャベツ・人参 のり和え	硬かゆ みそ汁(玉ねぎ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの キャベツ・人参 のり和え	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・青菜) 豆腐のそぼろ あんかけ	くだもの キャベツ・人参 のり和え	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	くだもの グリーン マッシュ	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	くだもの グリーン マッシュ	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ) 白身魚の ハンバーグ	くだもの グリーン マッシュ
13	金	おかゆ みそ汁(かぼちゃ・絹さや) 魚のすり流し	くだもの 大根・人参 の煮物	硬かゆ みそ汁(かぼちゃ・絹さや) 魚の照り焼き	くだもの 大根・人参 の煮物	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・絹さや) 魚の照り焼き	くだもの 大根・人参 の煮物	たくたうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の おろし煮	くだもの さつまいも・い んげんの煮物	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の おろし煮	くだもの さつまいも・い んげんの煮物	肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の おろし煮	くだもの さつまいも・い んげんの煮物
14	土	たくたうどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮	くだもの じゃが芋 サラダ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮	くだもの じゃが芋 サラダ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮	くだもの じゃが芋 サラダ	おかゆ みそ汁(わかめ・キャベツ) 魚のすり流し	くだもの 二色お浸し	硬かゆ みそ汁(わかめ・キャベツ) 魚の西京焼き	くだもの 二色お浸し	軟飯 みそ汁(わかめ・キャベツ) 魚の西京焼き	くだもの 二色お浸し
18	水	パンがゆ (野菜スープ) お焼き	くだもの キャベツ サラダ	パンがゆ (牛乳) じゃが芋お焼き	くだもの キャベツ サラダ	パン トマトスープ コロケ	くだもの キャベツ サラダ	おかゆ すまし汁(青菜・人参) 魚のすり流し	くだもの ブロッコリーの お浸し	硬かゆ すまし汁(青菜・人参) 魚のムニエル 人参ソース	くだもの ブロッコリーの お浸し	軟飯 すまし汁(青菜・人参) 魚のムニエル 人参ソース	くだもの ブロッコリーの お浸し

旬の食材  
いんげん・グリーンピース・そら豆  
じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり  
なす・トマト  
メロン・さくらんぼ・びわ・甘夏

☆ 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。