

くるみの部屋

6月

予定献立表

2022年6月1日
りすのき保育園

		午前食 10:00~			午後食 14:00~			
		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	12ヶ月頃~ (完了期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	12ヶ月頃~ (完了期食)		
15	水	硬がゆ すまし汁 (わかめ・人参) じゃが芋の そぼろあんかけ	キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (わかめ・人参) じゃが芋の そぼろあんかけ	キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) きゃべつスープ 鮭ハンバーグ 青菜のソテー	パンがゆ(牛乳) 又はパン キャベツスープ 青菜のソテー	くだもの
16 30	木	硬がゆ みそ汁 (大根・麩) 肉団子 青菜と人参の お浸し	キャベツサラダ	軟飯 みそ汁 (大根・麩) 肉団子 青菜と人参の お浸し	キャベツサラダ	わかめ雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚の煮物 さつま芋煮	わかめ雑炊 (玉ねぎ・トマト) 魚の煮物 さつま芋煮	くだもの
17	金	硬がゆ みそ汁 (豆腐・あおさ) 魚と野菜煮 粉ふき芋	キャベツサラダ	軟飯 みそ汁 (豆腐・あおさ) 魚と野菜煮 粉ふき芋	キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) トマトスープ ミートローフ キャベツサラダ	むしパン トマトスープ ミートローフ キャベツサラダ	くだもの
18	土	みそ雑炊 (キャベツ・麩) 青菜のそぼろ あんかけ	人参・大根のうま煮	みそ雑炊 (キャベツ・麩) 青菜のそぼろ あんかけ	人参・大根のうま煮	パンがゆ (牛乳) 人参スープ きゃべつの のり和え	パン 人参スープ きゃべつの のり和え	くだもの
20	月	硬がゆ みそ汁 (麩・あおさ) 鶏ハンバーグ かぼちゃ煮	キャベツサラダ	軟飯 みそ汁 (麩・あおさ) 鶏ハンバーグ かぼちゃ煮	キャベツサラダ	根菜雑炊 (大根・人参) 魚の照り焼き 二色お浸し	根菜雑炊 (大根・人参) 魚の照り焼き 二色お浸し	くだもの
21	火	硬がゆ すまし汁 (えのき・わかめ) 肉じゃが なすのみそ炒め	キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (えのき・わかめ) 肉じゃが なすのみそ炒め	キャベツサラダ	けんちんうどん (大根・人参) 鮭と野菜煮 トマト煮	けんちんうどん (大根・人参) 鮭と野菜煮 トマト煮	くだもの
29	水	パンがゆ (牛乳) 魚のパン粉焼き カボチャサラダ	キャベツサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン 魚のパン粉焼き カボチャサラダ	キャベツサラダ	硬がゆ みそ汁 (人参・わかめ) 高野豆腐のそぼろ あんかけ 青菜のお浸し	軟飯 みそ汁 (人参・わかめ) 高野豆腐のそぼろ あんかけ 青菜のお浸し	くだもの
23	木	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) ハンバーグ キャベツサラダ	キャベツサラダ	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) ハンバーグ キャベツサラダ	キャベツサラダ	カレイ雑炊 (青菜・人参) 豆腐のしらす あんかけ かぼちゃ煮	カレイ雑炊 (青菜・人参) 豆腐のしらす あんかけ かぼちゃ煮	くだもの
24	金	硬がゆ すまし汁 (わかめ・麩・人参) 魚のみそ焼き 青菜ののり和え	キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (わかめ・麩・人参) 魚のみそ焼き 青菜ののり和え	キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) きゃべつスープ 大根・人参の きんぴら	パン きゃべつスープ 大根・人参の きんぴら	くだもの
25	土	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 じゃが芋・人参の きんぴら	キャベツサラダ	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) キャベツの そぼろ煮 じゃが芋・人参の きんぴら	キャベツサラダ	みそ雑炊 (かぼちゃ・青菜) 煮魚 二色野菜の 和え物	みそ雑炊 (かぼちゃ・青菜) 煮魚 二色野菜の 和え物	くだもの
27	月	硬がゆ すまし汁 (豆腐・青菜) 香味 ハンバーグ 大根のうま煮	キャベツサラダ	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 香味 ハンバーグ 大根のうま煮	キャベツサラダ	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 豆腐のしらす あんかけ なすと人参の 炒め煮	わかめ雑炊 (玉ねぎ・人参) 豆腐のしらす あんかけ なすと人参の 炒め煮	くだもの
28	火	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 魚のおろし煮 キャベツと人参の おかか和え	キャベツサラダ	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 魚のおろし煮 キャベツと人参の おかか和え	キャベツサラダ	肉みそうどん (青菜・人参) かぼちゃ煮 青菜と麩ののり和え	肉みそうどん (青菜・人参) かぼちゃ煮 青菜と麩ののり和え	くだもの
22	水	パンがゆ (牛乳) かぼちゃお焼き きゃべつスープ トマト煮	キャベツサラダ	パンがゆ(牛乳) 又はパン かぼちゃお焼き きゃべつスープ トマト煮	キャベツサラダ	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のムニエル 人参ソース キャベツサラダ	夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ) 魚のムニエル 人参ソース キャベツサラダ	くだもの

旬の食材
春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆
いんげん

お部屋別に食事の展示を
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。



☆ 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。

6月 食事献立表

りすのき保育園

2022年 6月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal	旬の野菜 梅	
		主食	汁もの	主菜	副菜	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)				
15	水	●カレーライス	アスパラ・人参・コーンのスープ	キャベツとみかんのフレンチサラダ	なつめ (1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	くだもの	ジャムサンド・●ポテトスープ ●あじさいゼリー<鮭ハンバーグ>	●牛乳	●バターパン・●ポテトスープ ●あじさいゼリー ●牛乳	659kcal 481kcal	旬の時期でなくても様々な食材が手に入りますが、梅はこの時期にのみ手に入る食材の一つです。『梅干しは三毒を断つ』ということわざにもあるように、昔から食べ物・水・血液の毒に対して効果があり、食中毒や水あたりを防ぎ、治療する薬としても重宝されてきました。その他にも様々な効能があります。 <梅の効能> ・疲労回復効果があり、疲れにくい体づくりに役立ちます。 ・唾液の分泌を促進させ、食欲を増進します。また、消化吸収も高め、腸の働きを活発にし、便秘の改善も期待できます。 ・梅と魚などを一緒に食べることで、カルシウムや鉄の吸収率がアップします。 ・肝機能を強化し、血流を改善し血栓予防、動脈硬化などの生活習慣予防に。 ・新陳代謝を促し体内の老廃物の排出を促進し、美肌、老化防止効果も。 ・殺菌作用で微生物の繁殖を抑え、食中毒の予防、腐敗の防止をします。 保育園でも旬の梅を使って梅ジュースと梅干を作りました。(どんぐりの部屋) 暑くなり疲れがたまりやすくなる夏には、おいしく食べられる予定です。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">子どもの好きな梅を使ったレシピ</div> 梅ジュース <材料>青梅1k・氷砂糖1k・酢50cc <作り方>梅の実を良く洗い、1時間ほど水に浸けておく。水気をよくふき取り竹筒でヘタを取り、梅に穴をあける。消毒した保存ビンに梅と氷砂糖を交互に入れ最後に酢を回し入れてふたをして冷暗所で保管する。全体がなじむように時々ビンごとゆする。1ヶ月ほどしたら出来上がり。水や炭酸水で割って召し上がれ ♀ 黒豆と梅干のご飯 <材料>お米1合に対し黒豆10g・梅干し大目1/2個・お酒大さじ1/2 <作り方>お米を洗っておく。黒豆はフライパンで乾炒りする。梅干しはほぐす。通常通り水加減したお米に乾炒りした黒豆、梅干し・お酒を加え炊飯する。 ~旬の食材~ 鱈・アスパラガス・グリーンピース・空豆・いんげん 新じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり・なす・ピーマン ズッキーニ・トマト・レタス・赤しそ びわ・さくらんぼ・メロン・甘夏・梅
20	木	七分つきご飯	みそ汁(大根・なめこ)	豚の竜田揚げ<揚げ棒団子>	ちしやなます	くだもの	1才 パンケーキ 2才●☆うさこちゃんのワンピースクッキー ●コーンスープ<魚の野菜あんかけ>	●牛乳	●☆うさこちゃんのワンピースクッキー くだもの ●コーンスープ ●牛乳	663kcal 479kcal	
16	木	1・2才ごはん 3~5才おにぎり	1・2才 みそ汁	☆チキンナゲット<揚げ鶏団子>	▲ポテトサラダ スナッペンエンドウ	くだもの	中華雑炊 <魚と野菜の煮物>	●牛乳	●ボンデケージョ くだもの 中華スープ ●牛乳	568kcal 428kcal	
17	金	ゆかりご飯	みそ汁(豆腐・わかめ)	魚のマリネ	ベイクドポテト	くだもの	●☆チーズ蒸しパン<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 くだもの トマトスープ ●牛乳	651kcal 486kcal	
18	土	豚丼	みそ汁(きやべつ・麩)	スティック野菜	トマト	くだもの	ジャムパン<しらすじゃが> にぎやかスープ	●牛乳	ジャムパン くだもの にぎやかスープ ●牛乳	611kcal 467kcal	
20	月	七分つきご飯	みそ汁(切り干し大根・あおさ)	鶏のカレー焼き<カレー風味ハンバーグ>	☆いんげんと人参の天ぷら かぼちゃ煮	くだもの	☆じゃが丸くん<魚の照り焼き> 根菜洋風スープ	●牛乳	☆じゃが丸くん くだもの 根菜洋風スープ ●牛乳	642kcal 485kcal	
21	火	納豆ご飯	すまし汁(えのき・わかめ)	肉じゃが	小松菜となめこのお浸し	くだもの	豆腐ドーナツ<鮭と野菜の煮物> 3びきのくまのキャベツスープ	●牛乳	豆腐ドーナツ くだもの 3びきのくまのキャベツスープ ●牛乳	730kcal 547kcal	
29	水	食パン	ズッキーニ入りトマトスープ	▲●魚のパン粉焼き	コロコロサラダ	くだもの	とりそぼろおにぎり<高野豆腐のそぼろあんかけ> みそ汁	●牛乳	とりそぼろおにぎり くだもの みそ汁	519kcal 391kcal	
23	木	七分つきご飯	みそ汁(かぼちゃ・いんげん)	☆ハンバーグ	キャベツとじゃこのサラダ	くだもの	けんちんうどん <豆腐のしらすあんかけ>	●牛乳	●餃子パイ くだもの けんちん汁 ●牛乳	644kcal 491kcal	
24	金	麦ごはん	すまし汁(わかめ・麩・人参)	魚のネギ味噌焼き	大豆の天ぷら きゅうりの梅和え	くだもの	☆●りんごジャム蒸しケーキ<かぼちゃのそぼろ煮> 豚肉とキャベツの塩こうじスープ	●牛乳	☆●りんごジャム蒸しケーキ くだもの 豚肉とキャベツの塩こうじスープ ●牛乳	594kcal 453kcal	
25	土	スパゲティ ミートソース	スープ	ベイクド野菜		くだもの	小女子おにぎり<煮魚> みそ汁	●牛乳	小女子おにぎり くだもの みそ汁	596kcal 427kcal	
27	月	七分つきご飯	すまし汁(豆腐・えのき)	豚の香味焼き<香味ハンバーグ>	切り干し大根のサラダ	くだもの	13日●じゃが芋もち 27日じゃが芋人参スティック レタスとわかめのスープ <豆腐のしらすあんかけ>	●牛乳	13日●じゃが芋もち くだもの 27日じゃが芋人参スティック レタスとわかめのスープ ●牛乳	574kcal 425kcal	
28	火	黒米ご飯	みそ汁(なす・たまねぎ)	☆魚のフライ	きやべつのり酢和え	くだもの	じゃじゃ麺 <かぼちゃの煮物>	●牛乳	じゃじゃ麺 くだもの するめ	629kcal 465kcal	
22	水	☆●バター ロール	スープ	★●オムレツ キッシュ	トマト	くだもの	☆●誕生会ケーキ・スープ <魚のムニエル人参ソース>	●牛乳	☆●誕生会ケーキ くだもの スープ ●牛乳	716kcal 574kcal	

<今月の食事予定>

2日(木) 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・まつぼっくりの部屋は食事あります。)
16日(木) お弁当箱給食 … どんぐりの部屋は空のお弁当箱の用意をお願いします。
22日(水) 誕生会 … チーズケーキでお祝いします。

- 🍴 食事・おやつはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 🍵 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。

※材料の入荷状況によっては、献立を変更することがあります。

※ < > 1才児移行食

<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・はっさく・河内晩柑
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)	1300kcal	(950kcal)	630kcal	670kcal
たんぱく質(g)	52g	(38g)	23g	29g
脂質(g)	36g	(18g)	21g	15g
			(14g)	(13g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。