

くるみの部屋	8月	予定献立表	午前食 10:00~						午後食 14:00~					
			7・8か月頃 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)		7・8か月 (中期食)		9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)		12ヶ月頃~ (完了期食)	
			日	曜日	メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料
15	29	木	おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	くだもの	パンがゆ (野菜スープ)	トマトスープ	パンがゆ (牛乳)	トマトスープ	フレンチトースト	トマトスープ	くだもの	
			ハンバーグ すり流し	ハンバーグ オクラのお浸し	ハンバーグ オクラのお浸し		魚のすり流し	グリーンマッシュ	魚のムニエル 人参ソース	グリーンマッシュ	魚のムニエル 人参ソース	グリーンマッシュ		
2	16	金	おかゆ 魚のおろし煮 すり流し	硬がゆ みそ汁 (大根・おくら)	軟飯 みそ汁 (大根・おくら)	くだもの	わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ)		わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ)		わかめ雑炊 (人参・玉ねぎ)		くだもの	
			青菜のお浸し	魚のおろし煮	青菜のお浸し		ハンバーグ すり流し	かぼちゃ煮	青菜入り ハンバーグ	かぼちゃ煮	青菜入り ハンバーグ	かぼちゃ煮		
3	17	土	くたくたうどん (玉ねぎ・人参)	肉みそうどん (玉ねぎ・人参)	肉みそうどん (玉ねぎ・人参)	くだもの	おかゆ	みそ汁	硬がゆ	みそ汁	おにぎり	みそ汁	くだもの	
	31		豆腐のしらす あんかけ	豆腐のしらす あんかけ	豆腐のしらす あんかけ		煮魚 すり流し	わかめと麩の やわらか煮	煮魚	わかめと麩の やわらか煮	煮魚	わかめと麩の やわらか煮		
5	19	月	おかゆ みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	軟飯 みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	くだもの	パンがゆ (野菜スープ)	きやべつスープ	パンケーキ	きやべつスープ	パンケーキ	きやべつスープ	くだもの	
			マーボなす すりながし	マーボなす	マーボなす		魚と青菜煮 すり流し	かぼちゃ ミルク煮	魚と青菜煮	かぼちゃ ミルク煮	魚と青菜煮	かぼちゃ ミルク煮		
6	20	火	おかゆ みそ汁 (わかめ・しめじ)	納豆ご飯 みそ汁 (わかめ・しめじ)	納豆ご飯 みそ汁 (わかめ・しめじ)	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参)		けんちん雑炊 (大根・人参)		けんちん雑炊 (大根・人参)		くだもの	
			魚の塩焼き すり流し	魚の塩焼き	魚の塩焼き		肉団子 すり流し	二色お浸し	肉団子	二色お浸し	肉団子	二色お浸し		
7	21	水	パンがゆ (スープ)	パンがゆ (牛乳)	パン	くだもの	おかゆ	みそ汁	硬がゆ	みそ汁	おにぎり	みそ汁	くだもの	
			鶏団子トマト煮 すり流し	鶏団子トマト煮	鶏団子トマト煮		魚の照り焼き すり流し	キャベツの のり和え	魚の照り焼き	キャベツの のり和え	魚の照り焼き	キャベツの のり和え		
8	22	木	おかゆ すまし汁 (豆腐・玉ねぎ)	硬がゆ すまし汁 (豆腐・玉ねぎ)	軟飯 すまし汁 (豆腐・玉ねぎ)	くだもの	くたくたうどん (玉ねぎ・人参)		しらすうどん (玉ねぎ・人参)		しらすうどん (玉ねぎ・人参)		くだもの	
			ハンバーグ すり流し	味噌ハンバーグ	味噌ハンバーグ		鮭と青菜煮 すり流し	粉ふき芋	鮭と青菜煮	粉ふき芋	鮭と青菜煮	粉ふき芋		
9	23	金	おかゆ みそ汁 (おくら・なめこ)	硬がゆ みそ汁 (おくら・なめこ)	軟飯 みそ汁 (おくら・なめこ)	くだもの	冬瓜雑炊 (人参・玉ねぎ)		冬瓜雑炊 (人参・玉ねぎ)		冬瓜雑炊 (人参・玉ねぎ)		くだもの	
			魚の照り焼き すり流し	魚の照り焼き	魚の照り焼き		かぼちゃの そぼろあんかけ すり流し	トマト煮	かぼちゃの そぼろあんかけ	トマト煮	かぼちゃの そぼろあんかけ	トマト煮		
10	24	土	おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ)	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ)	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ)	くだもの	くたくたうどん (大根・人参)		けんちんうどん (大根・人参)		けんちんうどん (大根・人参)		くだもの	
			肉団子 すり流し	肉団子	肉団子		魚と野菜煮 すり流し	かぼちゃ煮	魚と野菜煮	かぼちゃ煮	魚と野菜煮	かぼちゃ煮		
1	26	木月	おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	くだもの	トマト雑炊 (玉ねぎ・キャベツ)		トマト雑炊 (玉ねぎ・キャベツ)		トマト雑炊 (玉ねぎ・キャベツ)		くだもの	
			肉じゃが すり流し	肉じゃが	肉じゃが		鮭ハンバーグ すり流し	青菜のソテー	鮭ハンバーグ	青菜のソテー	鮭ハンバーグ	青菜のソテー		
13	27	火	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ)	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ)	洋風雑炊 (トマト・玉ねぎ)	くだもの	くたくたうどん (人参・冬瓜)		わかめうどん (人参・冬瓜)		わかめうどん (人参・冬瓜)		くだもの	
			キャベツの そぼろ煮	キャベツの そぼろ煮	キャベツの そぼろ煮		魚の野菜あんかけ すり流し	じゃが芋の きんぴら	魚の野菜 あんかけ	じゃが芋の きんぴら	魚の野菜 あんかけ	じゃが芋の きんぴら		
14	30	水金	おかゆ すまし汁 (冬瓜・えのき)	硬がゆ すまし汁 (冬瓜・えのき)	軟飯 すまし汁 (冬瓜・えのき)	くだもの	くたくたそうめん (玉ねぎ・青菜)		肉みそそうめん (玉ねぎ・青菜)		肉みそそうめん (玉ねぎ・青菜)		くだもの	
			魚のみそ焼き すり流し	魚のみそ焼き	魚のみそ焼き		豆腐のしらす あんかけ	二色お浸し	豆腐のしらす あんかけ	二色お浸し	豆腐のしらす あんかけ	二色お浸し		
2	28	水	パンがゆ (スープ)	パンがゆ (牛乳)	パン	くだもの	おかゆ	みそ汁	硬がゆ	みそ汁	おにぎり	みそ汁	くだもの	
			魚のトマト煮 すり流し	魚のトマト煮	魚のトマト煮		野菜入り ハンバーグ すり流し	わかめの やわらか煮	野菜入り ハンバーグ	わかめの やわらか煮	野菜入り ハンバーグ	わかめの やわらか煮		
			モロヘイヤスープ	モロヘイヤスープ	モロヘイヤスープ									

旬の食材
トマト・きゅうり・なす
オクラ・モロヘイヤ
かぼちゃ・冬瓜・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。



2024年8月1日
りすのき保育園

☆ 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)			カロリー kcal	旬の時期の野菜やくだものはおいしく、その時期に身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜や果物に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった身体を中から冷やしてくれます。赤・緑・黄色と彩もよく、食欲を刺激し、ビタミン類は体の調子を整えます。夏を元気に過ごすための栄養が豊富です。	
		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)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)			どんぐり(3~5才児)
15 29	木	ゆかりご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	豚のカレー焼き <カレー風味ハンバーグ>	オクラとトマトの さっぱり和え	くだもの	1才 ☆フレンチトースト・スープ <魚のムニエル人参ソース> くだもの 2才 きな粉揚げパン・スープ 牛乳	きな粉揚げパン くだもの スープ 牛乳	609kcal 451kcal	
2 16	金	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・オクラ)	魚のバーベキュー ソース	ピーマンと竹輪のきんぴら 3~5才 枝豆	くだもの	わかめ雑炊<青菜入りハンバーグ> みかんゼリー 牛乳	ビスケット みかんゼリー 牛乳	616kcal 468kcal	モロヘイヤ 緑黄色野菜の中でもトップの カロテン、カルシウム含有量を 誇り、ビタミンも豊富。ぬめりの成分 ムチンには胃腸や目の粘膜を保護し、 肝機能を高める働きも。 野菜の王様です👑
3 17 31	土	じゃじゃ麺		スティック野菜	トマト	くだもの	おにぎり<煮魚> みそ汁 牛乳	おにぎり みそ汁 牛乳	521kcal 393kcal	すいか 果肉には抗酸化作用のあるカロテンと リコピン、利尿作用のあるカリウムが 含まれ、むくみが気になる人には むくみ成分の多い皮にも含まれる シトルリンは血管を若返らせ血流を 増加させるため新陳代謝アップ、 疲労回復、冷え性緩和、動脈硬化の 予防効果も。
5 19	月	麦ごはん	みそ汁 (冬瓜・モロヘイヤ)	マーボなす	たたききゅうりの中華和え トマト	くだもの	☆りんご入りおからケーキ <魚と青菜煮> キャベツスープ 牛乳	☆りんご入りおからケーキ くだもの 牛乳	583kcal 453kcal	枝豆 カリウムとたんぱく質が多く 夏バテ予防に◎ 歯や骨の形成に必要な カルシウムも豊富。 カロテンやビタミンCも多く 含むため栄養満点🌟
6 20	火	モロヘイヤ入り納豆ご飯	みそ汁 (わかめ・しめじ)	魚の塩こうじ焼き	揚げ夏野菜のサラダ	くだもの	6日 すいとん<肉団子> 20日 カレーうどん 牛乳	6日 すいとん くだもの 牛乳	588kcal 442kcal	トマト🍅 赤色素のリコピンは 老化防止、ガンや動脈 硬化の予防にも。 グッと重い物は糖度も 高い。
7 21	水	食パン	オクラ・人参・コー ンのスープ	鶏のトマト煮 <鶏団子トマト煮>	▲カボチャサラダ	くだもの	おにぎり<魚の照り焼き> みそ汁 牛乳	おにぎり みそ汁 牛乳	623kcal 471kcal	なす🍆 なすの皮にはアントシア ニン系色素が含まれていて、 ブルーベリー同様、目の疲 労や視力の回復、活性酸 素の働きを抑制しガン予 防にもなります。血管をき れいにし動脈硬化や高血 圧の予防効果も。
8 22	木	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・ネギ)	豚ヒレ肉の みそ麴焼き <みそ麴ハンバーグ>	酢の物 大豆の天ぷら	くだもの	★かき卵うどん<鮭と青菜煮> フルーツヨーグルト 牛乳	焼きかぼちゃ フルーツヨーグルト 牛乳	584kcal 441kcal	きゅうり🥒 水分とカリウムが多く、 汗をかく季節に ピッタリです。酢と一緒 にとるとビタミンCが効 率よくとれます。 ぬか漬けにすると疲労 回復が期待できお腹に 優しい乳酸菌もとれま
9 23	金	黒米ご飯	みそ汁 (おくら・なめこ)	▲魚のマヨネーズ 焼き	コロコロサラダ西京みそ ドレッシング	くだもの	冬瓜カレー雑炊 <かぼちゃのそぼろあんかけ> 牛乳	☆ロッククッキー 冬瓜カレースープ 牛乳	630kcal 453kcal	冬瓜 カリウムが豊富で、 余分な塩分を 排出して血圧を 正常に保つ働き があります。むく みの解消にも◎
10 24	土	豚丼	みそ汁	▲キャベツとツナの サラダ		くだもの	マカロニきな粉<魚と野菜煮> スープ 牛乳	マカロニきな粉 くだもの 牛乳	572kcal 430kcal	ピーマン🍆 ビタミン類・カロテンが豊富で免疫力 を高め、疲労回復、美肌効果、高血 圧予防にも◎ピーマンのビタミンCは 加熱にも強く、カロテンは油で調理す ると吸収されやすくなります。
1 26	木月	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	肉じゃが	▲オクラとトマトの ツナマヨ和え	くだもの	かぼちゃドーナツ<鮭ハンバーグ> スープ 牛乳	かぼちゃドーナツ くだもの 牛乳	561kcal 403kcal	かぼちゃ🍠 カリウム、ビタミン、食物 繊維を多く含む免疫力を高 め、肌の健康を守り、便秘 の改善にも効果的です。
13 27	火	夏野菜 カレー	スープ	キャベツとパインナッ ルのサラダ		くだもの	☆オレンジ蒸しパン <魚の野菜あんかけ> スープ 牛乳	☆オレンジ蒸しパン くだもの 牛乳	609kcal 432kcal	おくら ネバネバは腸内の善玉 菌を増やし整腸効果が あります。気管や消化 器の粘膜をおおって保 護してくれます。
14 30	水金	七分つきご飯	すまし汁 (冬瓜・えのき)	魚の梅みそ焼き	夏野菜のかき揚げ	くだもの	14日 肉みそそうめん <豆腐のしらすあんかけ> 30日 タコライス・スープ 牛乳	14日 肉みそそうめん くだもの 牛乳	657kcal 485kcal	梨 カリウムを比較的多く含み 胎内の塩分を排出するの で高血圧予防、むくみ解消 に◎果糖やアスパラギン酸 は疲労回復効果も。 水分を多く含むので夏場に 汗をかいて失った水分やミ ネラルの補給に最適です。
28 ★	水	☆バター ロール	★モロヘイヤ入り かきたまスープ	魚のチャップ	▲ポテトサラダ	くだもの	おにぎり・みそ汁<野菜入りハンバーグ> すいかのフルーツポンチ 牛乳	すいかのフルーツポンチ 牛乳 ビスケット	589kcal 468kcal	とうもろこし🍷 即効性の疲労回復効果があり、夏バテに効果的です。 食物繊維も豊富なので腸内環境を整え便秘解消に

夏に美味しい 野菜・くだもの

旬の野菜や果物を食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！！

～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

<今月の主な食事予定>

6日(火) 平和の話 …おやつにすいとんを食べます。
28日(水) 誕生会 …すいかのフルーツポンチでお祝いをします。

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。

※ < >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
麦ごはんの時は、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
- 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・梨・デラウエア
河内晩柑・りんご

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 (1050kcal)	596 kcal (441kcal)	704 kcal (609kcal)	
たんぱく質(g)	52g (42g)	23g (18g)	29g (24g)	
脂質(g)	35g (29g)	19g (14g)	16g (15g)	

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。