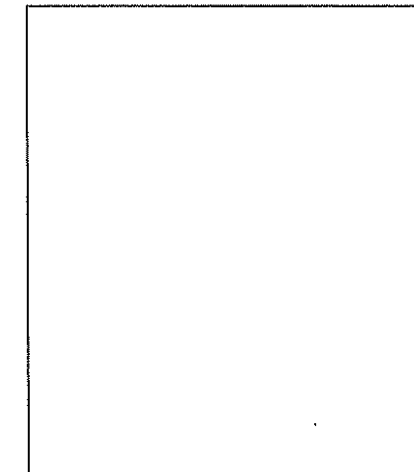


くるみの部屋	午前食 10:00より			午後食 2:00より				
	9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～		9ヶ月～11ヶ月頃		12ヶ月頃～	
	1 15 29	土	硬がゆ すまし汁 (青菜・麩) 豆腐のそぼろ あんかけ じゃが芋の みそ煮	軟飯 すまし汁 (青菜・麩) 豆腐のそぼろ あんかけ じゃが芋の みそ煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) トマトスープ 鮭と野菜の 煮物 ゆで ブロッコリー	パンケーキ トマトスープ 鮭と野菜の 煮物 ゆで ブロッコリー	くだもの
3 24	月	硬がゆ みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 肉じゃが 青菜のゴマ和え	軟飯 みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) 肉じゃが 青菜のゴマ和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) キャベツスープ 白身魚の野菜 入りハンバーグ グリーン マッシュ	パン キャベツスープ 白身魚の野菜 入りハンバーグ グリーン マッシュ	くだもの	
4 18	火	硬がゆ すまし汁 (豆腐・青菜) 魚の西京焼き インゲンと人参 のゴマ和え	軟飯 すまし汁 (豆腐・青菜) 魚の西京焼き インゲンと人参 のゴマ和え	くだもの	みそ雑炊 玉ねぎ・さつま芋 肉団子の トマト煮 青菜のと麩の お浸し	みそ雑炊 玉ねぎ・さつま芋 肉団子の トマト煮 青菜のと麩の お浸し	くだもの	
5 19	水	パンがゆ (牛乳) トマトスープ 肉団子 かぼちゃサラダ	パン トマトスープ 肉団子 かぼちゃサラダ	くだもの	硬がゆ みそ汁 (青菜・さつま芋) 豆腐の野菜 あんかけ なすの ごまみそ煮	軟飯 みそ汁 (青菜・さつま芋) 豆腐の野菜 あんかけ なすの ごまみそ煮	くだもの	
6 20	木	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏ハンバーグ コロコロサラダ	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏ハンバーグ コロコロサラダ	くだもの	わかめうどん (キャベツ・人参) しらすじやが ブロッコリーの ゴマ和え	わかめうどん (キャベツ・人参) しらすじやが ブロッコリーの ゴマ和え	くだもの	
7 21	金	硬がゆ みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 魚のフライ さつと煮 トマト煮	軟飯 みそ汁 (オクラ・玉ねぎ) 魚のフライ さつと煮 トマト煮	くだもの	けんちん雑炊 (大根・人参) 野菜入り ハンバーグ キャベツの ゴマ和え	けんちん雑炊 (大根・人参) 野菜入り ハンバーグ キャベツの ゴマ和え	くだもの	
8 22	土	肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 豆腐の あんかけ ナムル	肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 豆腐の あんかけ ナムル	くだもの	硬がゆ みそ汁 (わかめ・麩) 煮魚 さつま芋と いんげんの煮物	軟飯 みそ汁 (わかめ・麩) 煮魚 さつま芋と いんげんの煮物	くだもの	
10 31	月	硬がゆ すまし汁 (麩・人参) マーボなす かぼちゃ煮	軟飯 すまし汁 (麩・人参) マーボなす かぼちゃ煮	くだもの	みそ雑炊 (さつま芋・いんげん) 魚のおろし煮 青菜と麩の のり和え	みそ雑炊 (さつま芋・いんげん) 魚のおろし煮 青菜と麩の のり和え	くだもの	
11 25	火	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 魚の照り焼き わかめと麩の やわらか煮	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 魚の照り焼き わかめと麩の やわらか煮	くだもの	しらすうどん (人参・大根) 肉団子 なすのごま みそ煮	しらすうどん (人参・大根) 肉団子 なすのごま みそ煮	くだもの	
12	水	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) 豆腐入り松風焼き 青菜と人参の お浸し	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) 豆腐入り松風焼き 青菜と人参の お浸し	くだもの	パンがゆ (牛乳) 青菜のスープ 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	パン 青菜のスープ 魚のムニエル 人参ソース 粉ふき芋	くだもの	
13 27	木	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 鶏団子 おくらと人参の おかか和え	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 鶏団子 おくらと人参の おかか和え	くだもの	パンがゆ (牛乳) キャベツスープ 鮭ハンバーグ 青菜と人参の ゴマ和え	パンケーキ キャベツスープ 鮭ハンバーグ 青菜と人参の ゴマ和え	くだもの	
14 28	金	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・青菜) メンチカツ トマトサラダ	納豆ごはん みそ汁 (冬瓜・青菜) メンチカツ トマトサラダ	くだもの	夕焼けうどん (玉ねぎ・人参) 魚と青菜の煮物 さつま芋煮	夕焼けうどん (玉ねぎ・人参) 魚と青菜の煮物 さつま芋煮	くだもの	
26	水	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ 粉ふき芋	洋風うどん (トマト・玉ねぎ) 野菜入り ハンバーグ 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ (牛乳) 人参スープ 魚のムニエル グリーンソース 冬瓜の煮物	パン 人参スープ 魚のムニエル グリーンソース 冬瓜の煮物	くだもの	

旬の食材  
トマト・きゅうり・なす・かぼちゃ・冬瓜  
いんげん・モロヘイヤ・オクラ  
すいか



2017年7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	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)			旬の食材
		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	
15/29	土	豚丼	三色スープ	▲ポテトサラダ トマト くだもの	☆パンケーキ<鮭と野菜煮> くだもの にぎやかスープ 牛乳	☆パンケーキ くだもの にぎやかスープ 牛乳	621kcal 446kcal	<p><b>なす</b></p> <p>皮に含まれる色素の成分はブルーベリー同様、目の疲労回復、がんを予防する、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する、といった効果もあるとされています。</p> <p>皮をむかなくていい料理なら、なるべく残して調理しましょう。</p> <p>おみそ汁などに入れて、色が悪くなるのを防ぐには、なすを油でさっと炒めたり、素揚げしてから使用すると変色を防止できます。</p> <p>へたのトゲがとがっていて、切り口の白いものが新鮮</p> <p>紫紺色が均一でツヤのあるものがいい</p> <p><b>オクラ</b></p> <p>ネバネバのもとになっているのは食物繊維として働くペクチンと糖たんぱく質のムチン。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸効果、血中コレステロール値を下げる効果があります。</p> <p>ムチンは人体内では気管や消化器の粘膜をおおって保護する物質になります。胃炎や胃潰瘍の予防、たんぱく質の消化吸収を助けるなどの効果が期待できます。</p> <p>どんぐりの実の部屋、の故郷</p> <p>~モンゴルの料理~</p> <p>農作物ができる土地は、国の面積の1%しかないけれど、そこで小麦を大切に育てています。小麦粉料理が豊富です。</p> <p>&lt;ホーシヨール&gt;</p> <p>モンゴルで食べられている、小麦粉で作った皮で、肉や野菜の具を包んで揚げたもの。</p> <p>どんぐりの6日・20日のおやつにです♡</p> <p>モンゴルでは食事の用意ができると「サイハン ホッルロエ(よい食事を)」と挨拶をしてから食べ始めます。</p> <p>~旬の食材~</p> <p>トマト・きゅうり・なす・枝豆・かぼちゃ・とうもろこし シソ・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ つるむらさき・レタス・冬瓜・スイカ・いわし</p>
3/24	月	スリランカカレー	根菜スープ	スティック野菜 バイクドポテト くだもの	マカロニきな粉<白身魚の野菜入りハンバーグ> 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	マカロニきな粉 3匹のくまのキャベツスープ くだもの	578kcal 469kcal	
4/18	火	七分つきご飯	すまし汁(豆腐・えのき)	魚の西京焼き インゲンと人参のゴマ和え 大豆の天ぷら くだもの	●☆チーズの蒸しパン<肉団子のトマト煮> コーンスープ くだもの	●☆ウインナーとチーズの蒸しパン コーンスープ 牛乳	672kcal 534kcal	
5/19	水	☆バターパン	ポークビーンズスープ	ウインナーソーテ<肉団子> ▲かぼちゃサラダ 枝豆 くだもの	小女子ご飯<豆腐の野菜あんかけ> みそ汁 くだもの	小女子ご飯 みそ汁 くだもの	635kcal 449kcal	
6/20	木	七分つきご飯	みそ汁(なす・玉ねぎ)	●タンドリーチキン<鶏ハンバーグ> コロコロ野菜サラダ くだもの	中華雑炊<しらすじゃが> くだもの	ホーシヨール わかめスープ くだもの	541kcal 397kcal	
7/21	金	枝豆ご飯	みそ汁(冬瓜・なめこ・オクラ)	☆魚のフライ 7日▲短冊サラダ 21日ラウトウイユ くだもの	7日セタ☆お星さまクッキー・スープ<野菜入りハンバーグ> 21日マーマレードクッキー くだもの	7日セタ☆お星さまクッキー・スープ 21日ぐるんぱの大きなビスケット 牛乳	693kcal 525kcal	
8/22	土	ジャジャ麺	わかめスープ	ナムル トマト くだもの	ゆかりとじゃこのおにぎり<煮魚> みそ汁 くだもの	ゆかりとおじゃこのおにぎり みそ汁 くだもの	544kcal 411kcal	
10/31	月	七分つきご飯	すまし汁(鮭・えのき・人参)	マーボなす つるむらさきのナムル かぼちゃ煮 くだもの	夏越まんじゅう<魚のおろし煮> みそ汁 くだもの	夏越まんじゅう みそ汁 牛乳	563kcal 438kcal	
11/25	火	七分つきご飯	みそ汁(かぼちゃ・いんげん)	いわしのかば焼き わかめきゅうりの酢味噌和え トマト くだもの	冬瓜入りカレー雑炊<肉団子> くだもの	みそきゅうり 冬瓜入りカレースープ くだもの	520kcal 393kcal	
12	水	黒米ご飯	みそ汁(玉ねぎ・モロヘイヤ)	☆豆腐入り松風焼き 枝豆入りちしゃなます くだもの	ジャムサンドイッチ<魚のムニエル人参ソース> コーンスープ くだもの	ジャムサンドイッチ コーンスープ くだもの	639kcal 464kcal	
13/27	木	七分つきご飯	みそ汁(厚揚げ・わかめ)	鶏のカレー焼き<鶏団子> なすとピーマンのなべしぎ オクラののり和え くだもの	☆パンケーキ<鮭ハンバーグ> スープ くだもの	13日☆かぼちゃドーナツ スープ 27日☆レモン風味ドーナツ 牛乳	573kcal 458kcal	
14/28	金	モロヘイヤ入り納豆ごはん	みそ汁(冬瓜・なめこ)	☆豚かつ<メンチカツ> トマト きゅうりの梅おかか和え くだもの	わかめうどん<魚と青菜の煮物> ●フルーツヨーグルト くだもの	するめ ●フルーツヨーグルト	500kcal 404kcal	
26/★	水	スパゲティミートソース	★かき卵スープ	▲コロコロじゃが芋サラダ(トマト・きゅうり・チーズ・人参) 塩ゆでオクラ くだもの	☆誕生会ケーキ<魚のムニエルグリーンソース> スープ くだもの	☆誕生会ケーキ スープ くだもの	720kcal 513kcal	

<今月の主な食事予定>

7日(金) お泊まり会…夕食作り かしのみさんはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。お泊まり会の朝(8日)かしのみさんと、お迎えの保護者の方と一緒に朝ごはんを食べます。

21日(金) クッキング…ぐるんぱのビスケット作りをします。どんぐりさんはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

24日(月) 中学1年生 同窓会

26日(水) 誕生会 … バイナップルケーキでお祝いをします。

28日(金) 小学1年生 同窓会 ♪とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。

- 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  
枝豆ご飯の時は、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  
● チーズ・ヨーグルト・牛乳そのもの

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・サクラんぼ・メロン・デラウエア  
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)	1340 kcal (970kcal)	596kcal (459kcal)	744 kcal (511kcal)
たんぱく質(g)	50g (36g)	23g (18g)	27g (18g)
脂質(g)	37g (28g)	18g (13g)	19g (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。