



7月離乳食予定献立表



7月	屋 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツの味噌汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツの味噌汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/白菜	魚と野菜の柔らか煮	魚/白菜	野菜ペースト	キャベツ/人参/白菜/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン	白身魚ペースト	魚	
2 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼かぼちゃ 育児用ミルク
	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参/わかめ	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/ほうれん草	
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
3 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	きなこポテト 育児用ミルク
	山東菜の味噌汁	山東菜/わかめ	山東菜の味噌汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	山東菜/ブロッコリー/玉ねぎ/人参	
4 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜の味噌汁	白菜/人参	白菜の味噌汁	白菜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	白菜/人参/きゅうり	
	オクラのおかか煮	オクラ/きゅうり	オクラのおかか煮	オクラ/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
5 土	もずく粥	米/もずく	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/白菜/わかめ	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン	野菜のそぼろ炒め煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
7 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	そうめん汁	そうめん/オクラ/人参	そうめん汁	そうめん/オクラ/人参	だし汁		
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/チンゲン菜/人参/パプリカ	豆腐の野菜あんかけ	豆腐/チンゲン菜/人参/パプリカ	野菜ペースト	チンゲン菜/人参	
	果物	スイカ	果物	スイカ	豆腐ペースト	豆腐	
8 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもとりんごの コンポート 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ	キャベツスープ	キャベツ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/人参/コーン	煮浸し	小松菜/人参/コーン			
9 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	もやしの味噌汁	もやし/わかめ	人参の味噌汁	人参/わかめ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	人参/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草/人参/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン	白身魚ペースト	魚	
10 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ひらやちー 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/キャベツ	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/キャベツ	野菜ペースト	冬瓜/人参/キャベツ	
	煮浸し	キャベツ/オクラ	煮浸し	キャベツ/オクラ			
11 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	ほうれん草の味噌汁	ほうれん草	味噌汁	ほうれん草	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	ほうれん草/きゅうり	
	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ	煮浸し	きゅうり/わかめ	白身魚ペースト	魚	
12 土	パン粥～パン	パン	パン粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	レタス/人参	野菜スープ	レタス/人参	だし汁		
	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	レタス/玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
14 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐の味噌汁	豆腐/人参	豆腐の味噌汁	豆腐/人参	だし汁		
	肉と野菜の煮物	チンゲン菜/人参/肉	肉と野菜の煮物	チンゲン菜/人参/肉	野菜ペースト	人参/チンゲン菜	
					豆腐ペースト	豆腐	
15 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/レタス/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	モーウイ/きゅうり/パプリカ	煮浸し	モーウイ/きゅうり/パプリカ			

7月		昼 食						おやつ
		離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
		歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
		献立		献立		献立		
16 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク	
	大根の味噌汁	大根	大根の味噌汁	大根	だし汁			
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	キャベツ/人参/きゅうり		
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	豆腐ペースト	豆腐		
17 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ （きなこ） 育児用ミルク	
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/チンゲン菜/人参/わかめ	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/チンゲン菜/人参/わかめ	だし汁			
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/小松菜		
	甘煮	小松菜/人参	甘煮	小松菜/人参	白身魚ペースト	魚		
18 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	トマトスープ	トマト/キャベツ/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/キャベツ/玉ねぎ	だし汁			
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	トマト/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参		
	果物	スイカ	果物	スイカ				
19 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	わかめスープ	わかめ/キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁			
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり		
	煮浸し	きゅうり/キャベツ	煮浸し	きゅうり/キャベツ				
22 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	野菜スープ	へちま/玉ねぎ/人参	野菜スープ	へちま/玉ねぎ/人参	だし汁			
	トマト煮	肉/トマト/じゃが芋/なす	トマト煮	肉/トマト/じゃが芋/なす	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃが芋/ブロッコリー		
	おかか煮	ブロッコリー/人参	おかか煮	ブロッコリー/人参				
23 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （オレンジ） 育児用ミルク	
	スープ	人参	スープ	人参	だし汁			
	肉と野菜の煮物	肉/じゃが芋/人参	肉と野菜の煮物	肉/じゃが芋/人参	野菜ペースト	人参/じゃが芋/白菜		
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜				
24 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	すまし汁	小松菜/人参	すまし汁	小松菜/人参	だし汁			
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	小松菜/人参/トマト/きゅうり		
	煮浸し	トマト/きゅうり	煮浸し	トマト/きゅうり	豆腐ペースト	魚		
25 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	もやしの味噌汁	もやし/わかめ	もやしの味噌汁	もやし/わかめ	だし汁			
	肉と野菜の柔らか煮	冬瓜/玉ねぎ/ピーマン/人参/肉	肉と野菜の柔らか煮	冬瓜/玉ねぎ/ピーマン/人参/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/冬瓜		
	甘煮	人参	甘煮	人参				
26 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	すまし汁	ほうれん草	すまし汁	ほうれん草	だし汁			
	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参/トマト/きゅうり		
	煮浸し	トマト/きゅうり	煮浸し	トマト/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐		
28 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク	
	なすの味噌汁	なす	なすの味噌汁	なす	だし汁			
	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参		
	ひじき煮	ひじき/人参/玉ねぎ	ひじき煮	ひじき/人参/玉ねぎ	豆腐ペースト	豆腐		
29 火	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	スープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁			
	煮浸し	小松菜/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/小松菜		
			煮浸し	小松菜/人参				
30 水	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク	
	味噌汁	豆腐/大根/山東菜/人参	味噌汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁			
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/玉ねぎ		
					白身魚ペースト	魚		
31 木	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク	
	すまし汁	玉ねぎ	すまし汁	玉ねぎ	だし汁			
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ		
	ひじき煮	ひじき/キャベツ/コーン	ひじき煮	ひじき/キャベツ/コーン				

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年7月
浦添市こども未来課



7月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ		1 ぶどうゼリー (Fe)	2 まがりせんべい	3 野菜スティック	4 カルシウムウエハース いちご	5 ハーベストセサミ
昼食		麦ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭のきのこみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー	ごはん 豆腐すまし汁 豚肉と野菜のごま炒め パパイアの和え物	ごはん 山東菜の味噌汁 鶏肉のくわ茶焼き ブロッコリーとひじきのソテー	ごはん 味噌汁(白菜) 白身魚のトマトソース おくらと梅和え 黄桃	もずく丼 味噌汁(じゃが芋) 白菜とツナのごま和え バナナ
3時のおやつ		マドレーヌ 牛乳	パンプキンプリン 牛乳	きな粉ポテト オレンジ 牛乳	かりんとう りんご 牛乳	焼き芋 牛乳
午前のおやつ	7 ソフトせんべい	8 パナナ	9 カル鉄スティック	10 マリービスケット	11 ハーベストセサミ	12 はちャ棒
昼食	ごはん 七タそうめん汁 ハンバーグ すいか チンゲン菜と人参のソテー	ごはん 中華スープ トルコのオルマンケバブ 小松菜とコーンの和え物	麦ごはん 味噌汁(もやし) 白身魚のアーサ天ぷら ほうれん草のナムル	ごはん 冬瓜のすり流し 豚肉のしょうが焼き キャベツとおくらの和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 鶏肉のコーンフ레이크焼き ゴーヤーの和え物	マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物
3時のおやつ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	アップルポテト 牛乳	オレンジクリームゼリー 牛乳	もずくのヒラヤーチー 牛乳	はとむぎおこし パイナップル 牛乳	クリームパン 牛乳
午前のおやつ	14 胚芽ビスケット	15 棒チーズ	16 ビスコ	17 こざかなせんべい	18 パナナ	19 カル鉄スティック
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き 黄桃 チンゲン菜とあげのさっと煮	タコライス コンソメスープ モーウイサラダ(マヨ)	お子様ランチ ミネストローネスープ ミートローフ すいか コールスローサラダ	マージンごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの竜田揚げ 三色ソテー パイン缶	夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え ジョア	プルコギ丼 わかめスープ きゅうりとツナの酢の物 みかん缶
3時のおやつ	黒糖くずもち りんご 牛乳	焼麩のフレンチトースト 牛乳	チーズケーキ 牛乳	もちもちポールドーナツ 牛乳	タンナファクルー 牛乳	芋けんぴ 牛乳
午前のおやつ	21	22 ミレービスケットノン フライ	23 丸ボウロ	24 豆乳(フルーツ味)	25 焼き芋	26 カルシウムせんべい
昼食		麦ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え	中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物 黄桃	ごはん すまし汁(小松菜) さばの味噌煮 はるさめサラダ パイン缶	マージンごはん 味噌汁(もやし) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 人参いりちー	ミートサンド スタミナサラダ バナナ ミルク
3時のおやつ		手作り紅芋ちんすこう りんご 牛乳	ごまフ레이크 オレンジ 牛乳	ちんびん 牛乳	お米deさつまいもと栗のタルト 牛乳	昆布おむすび お茶・麦茶
午前のおやつ	28 豆乳ウエハース	29 ぼたぼた焼き	30 カルシウムせん	31 ヨーグルト	 	
昼食	ごはん 味噌汁(なす) ふんわりナゲット ひじきの五目煮 黄桃	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 小松菜とツナのごま和え ヨーグルト(レモン)	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢炒め もずくと玉ねぎのサラダ パイン缶	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ		
3時のおやつ	黒糖蒸パン 牛乳	味噌おむすび 桑茶	ホットケーキ 牛乳	大学芋 牛乳		

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 火	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、押麦、○アーモンドプードル、砂糖、米、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、○卵、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	ほうれん草、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、白菜、しめじ、長ねぎ、にんじん
02 水	胚芽米、○砂糖、油、白煎りごま、新玄	豚肉（ロース・脂身付）、○牛乳、○卵、木綿豆腐、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、わかめ（乾）	玉ねぎ、○菜かぼちゃ、パパイア（千切り）、長ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、にんじく、しょうが
03 木	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、わかめ（乾）	○オレンジ、プロックリー、玉ねぎ、山東菜、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく、パセリ
04 金	胚芽米、片栗粉、油、砂糖、新玄、○カルシウムウエハースいちご	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、油揚げ、○加工乳	きゅうり、○りんご、オクラ、白菜、長ねぎ、トマトピューレ、人参、うめし、ねぎ、にんにく、しょうが
05 土	胚芽米、○焼き芋、じゃがいも、三温糖、すりごま（白）	鶏ひき肉、塩焼きもずく、ツナ油漬缶、○加工乳、わかめ（乾）	白菜、玉ねぎ、人参、にんじん、オクラ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、パナナ
07 月	胚芽米、○ロールパン、そうめん、有塩バター、油	ハンバーグ（行事用）、○加工乳	スイカ、チンゲンサイ、にんじん、パプリカ（黄）、人参、コーン缶、オクラ
08 火	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、春雨、砂糖、○無塩バター、砂糖、油、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、○りんご、トマト水蒸缶（カット）、しらたき、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、さやえんどう、○バナナ
09 水	お弁当会		
10 木	胚芽米、○小麦粉、押麦、○油、砂糖、油、片栗粉、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○卵、塩焼きもずく、○卵、○スライスハム（卵不使用）、○加工乳	キャベツ、冬瓜、オクラ、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ、しょうが
11 金	胚芽米、コーンフレーク（プレーン）、小麦粉、油、押麦、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○加工乳、わかめ（乾）	○パインアップル、パパイア（千切り）、きゅうり、○ヨー、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきたけ、ねぎ
12 土	胚芽米、砂糖、油、焼豆	豆腐、豚ひき肉、ツナ水蒸缶、○加工乳	トマト、玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ、しいたけ
14 月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、片栗粉、油、砂糖、新玄	鶏もも肉（皮付き）、豆腐、○きな粉、油揚げ、○加工乳	チンゲンサイ、○りんご、にんじん、えのきたけ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが
15 火	胚芽米、○焼豆、○砂糖、マヨネーズ、○無塩バター、油、三温糖	含ひき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、ベーコン、シーチキン、○加工乳、○焼チーズ	モウイ、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶、パプリカ（赤）
16 水	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ（1.4mm）、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、片栗粉、新玄	含ひき肉、豚ひき肉、保育乳（調理用）、○牛乳（県産 成分無調整）	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん、人参、セロリ、グリーンピース（冷凍）、にんにく
17 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、油、片栗粉、有塩バター、マージン（もちきび）、○三温糖	さば、○絹ごし豆腐、○牛乳、○きな粉、○加工乳、カットわかめ	小松菜、人参、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、しょうが
18 金	ジョア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、油、小麦粉	含ひき肉、○シーチキン、○卵、○加工乳	玉ねぎ、プロックリー、ヘチマ、人参、にんじん、なす、トマト、○人参、○にら、○バナナ
19 土	胚芽米、ごま油、三温糖、砂糖、白煎りごま	豚バラ肉スライス、ツナ水蒸缶、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、にんじん、ピーマン
22 火	米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、油、○紅芋粉、三温糖、新玄	豆腐、グーヤー（豚で肉）、塩焼きもずく、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳	○りんご、大根、イナムドゥチ用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
23 水	胚芽米、じゃがいも、ごま油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスビー、○コーンフレーク（プレーン）、片栗粉、砂糖、○マーガリン	豚肉（ロース・皮下脂肪なし）、卵、鶏もも肉（皮なし）、○加工乳	○オレンジ、白菜、にんじん、にら、だしの、しいたけ、さやえんどう、長ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
24 木	胚芽米、○ちんぴんミックス、春雨、○油、砂糖、押麦、白煎りごま、ごま油、新玄	さば、ハム、油揚げ、○加工乳、○豆乳（フルツ味）	きゅうり、トマト、小松菜、えのきたけ、にんじん、しょうが
25 金	胚芽米、○焼き芋、マージン（もちきび）、三温糖、油	厚揚げ、豚三枚肉（皮なし）、豚バラ肉スライス、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	人参、冬瓜、もやし、玉ねぎ、ピーマン、にら
26 土	コッペパン（切り込み入り）、○胚芽米、油、三温糖、ごま油、砂糖、卵なしパン（又は超熟ロート）	含ひき肉、大豆水蒸、シーチキン、スキムミルク（粉末）、○こんにゃく餅、加工乳	玉ねぎ、レタス、きゅうり、トマト水蒸缶（カット）、人参、トマトピューレ、バナナ
28 月	胚芽米、さつまいも、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉、押麦、砂糖、新玄	鶏ひき肉、○牛乳、豆腐、鶏もも肉（皮なし）、油揚げ、○加工乳	なす、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、ねぎ
29 火	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、白煎りごま、○三温糖、オリーブ油、三温糖	ヨーグルト（ヤクルト）、含ひき肉、ツナ油漬缶、○シーチキン、ベーコン、○味付けのり	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、トマト水蒸缶（カット）、スライスマッシュルーム水蒸、人参、コーン缶、ピーマン
30 水	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、新玄	メルルーサ、豆腐、○牛乳、グーヤー（豚で肉）、○卵、ベーコン、もずく（塩蔵塩めき）、○加工乳	玉ねぎ、大根、にんじん、たけのこ（ゆで）、人参、コーン缶、ひじき、山東菜、人参、しょうが、にんにく
31 木	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マヨネーズ、油、○油、小麦粉、焼豆、砂糖、○黒煎りごま、新玄	鶏もも肉（皮なし）、ベーコン、○加工乳、○ヨーグルト60g	玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき

給食だより7月号

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

栄養バランス：成長期の子どものに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



食品添加物：添加物（着色料、香料、保存料等）が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

糖分：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

脂質：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

塩分：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★おやつの与え方のポイント

量：おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

時間帯：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

シーン別：行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。



特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べよう

交互食に注意：甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・スナック菓子のパッケージや広告が、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなることがわかっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

7月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ		1 ぶどうゼリー (Fe)	2 まがりせんべい	3 野菜スティック	4 カルシウムウエハース いちご	5 ハーベストセサミ
昼食		麦ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭のきのみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー	ごはん 豆腐すまし汁 豚肉と野菜のごま炒め パパイアの和え物	ごはん 山東菜の味噌汁 鶏肉のくわ茶焼き ブロッコリーとひじきのソテー	ごはん 味噌汁(白菜) 白身魚のトマトソース おくらと梅和え 黄桃	もずく丼 味噌汁(じゃが芋) 白菜とツナのごま和え バナナ
3時のおやつ		マドレーヌ 牛乳	パンプキンプリン 牛乳	きな粉ポテト オレンジ 牛乳	かりんとう りんご 牛乳	焼き芋 牛乳
午前のおやつ	7 ソフトせんべい	8 バナナ	9 カル鉄スティック	10 マリービスケット	11 ハーベストセサミ	12 はちャ棒
昼食	ごはん セタそうめん汁 ハンバーグ すいか チンゲン菜と人参のソテー	ごはん 中華スープ トルコのオルマンケバブ 小松菜とコーンの和え物	お弁当会		ごはん 冬瓜のすり流し 豚肉のしょうが焼き キャベツとおくらの和え物	マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物
3時のおやつ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	アップルポテト 牛乳	オレンジクリームゼリー 牛乳	もずくのヒラヤーチー 牛乳	はとむぎおこし パイナップル 牛乳	クリームパン 牛乳
午前のおやつ	14 胚芽ビスケット	15 棒チーズ	16 ビスコ	17 こざかなせんべい	18 バナナ	19 カル鉄スティック
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き 黄桃 チンゲン菜とあげのさっと煮	タコライス コンソメスープ モーウイサラダ(マヨ)	お子様ランチ ミネストローネスープ ミートローフ すいか コールスローサラダ	マージンごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの竜田揚げ 三色ソテー パイン缶	夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え ジョア	ブルコギ丼 わかめスープ きゅうりとツナの酢の物 みかん缶
3時のおやつ	黒糖くずもち りんご 牛乳	焼麩のフレンチトースト 牛乳	チーズケーキ 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	タンナファクルー 牛乳	芋けんぴ 牛乳
午前のおやつ	21	22 ミレービスケットノン フライ	23 丸ボウロ	24 豆乳(フルーツ味)	25 焼き芋	26 カルシウムせんべい
昼食		麦ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え	中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物 黄桃	ごはん すまし汁(小松菜) さばの味噌煮 はるさめサラダ パイン缶	マージンごはん 味噌汁(もやし) 冬瓜と厚揚げの味噌煮 人参いりちー	ミートサンド スタミナサラダ バナナ ミルク
3時のおやつ		手作り紅芋ちんすこう りんご 牛乳	ごまフレーク オレンジ 牛乳	ちんびん 牛乳	お米deさつまいもと栗のタルト 牛乳	昆布おむすび お茶・麦茶
午前のおやつ	28 豆乳ウエハース	29 ぼたぼた焼き	30 カルシウムせん	31 ヨーグルト	 	
昼食	ごはん 味噌汁(なす) ふんわりナゲット ひじきの五目煮 黄桃	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 小松菜とツナのごま和え ヨーグルト(レモン)	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢炒め もずくと玉ねぎのサラダ パイン缶	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ		
3時のおやつ	黒糖蒸パン 牛乳	味噌おむすび 桑茶	ホットケーキ 牛乳	大学芋 牛乳		

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 火	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、押麦、○アーモンドプードル、砂糖、米粉、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○卵、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	ほうれん草、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、白菜、しめじ、長ねぎ、にんじん
02 水	胚芽米、○砂糖、油、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、○牛乳、○卵、木綿豆腐、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、わかめ(乾)	玉ねぎ、○果かぼちゃ、パパイア(千切り)、長ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが
03 木	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	○オレング、ブロック、玉ねぎ、山菜、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく、パセリ
04 金	胚芽米、片栗粉、油、砂糖、新玄、◎カルシウムうエハースいちご	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油揚げ、○加工乳	きゅうり、○りんご、オクラ、白菜、長ねぎ、トマトピューレ、人参、うめし、ねぎ、にんにく、しょうが
05 土	胚芽米、○焼き芋、じゃがいも、三温糖、すりごま(白)	鶏ひき肉、塩抜きもずく、ツナ油漬缶、○加工乳、わかめ(乾)	白菜、玉ねぎ、人参、にんじん、オクラ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、パナナ
07 月	胚芽米、○ロールパン、そうめん、有塩バター、油	ハンバーグ(行事用)、○加工乳	スイカ、チンゲンサイ、にんじん、パプリカ(黄)、人参、コーン缶、オクラ
08 火	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、春雨、○砂糖、○無塩バター、砂糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、○加工乳	小松菜、玉ねぎ、○りんご、トマト水漬缶(カット)、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、さやえんどう、◎パナナ
09 水	お弁当会		
10 木	胚芽米、○小麦粉、押麦、○油、砂糖、油、片栗粉、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、卵、○塩抜きもずく、○卵、○スライスハム(脚不使用)、○加工乳	キャベツ、冬瓜、オクラ、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ、しょうが
11 金	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、小麦粉、油、押麦、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○加工乳、わかめ(乾)	○パインアップル、パパイア(千切り)、きゅうり、ゴーヤー、ほうれん草(冷凍・固凍)、えのきたけ、ねぎ
12 土	胚芽米、砂糖、油、焼ひ	豆腐、豚ひき肉、ツナ水漬缶、○加工乳	トマト、玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ、しいたけ
14 月	胚芽米、○粉黒糖、○平くず、○タピオカでん粉、片栗粉、油、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○きな粉、油揚げ、○加工乳	チンゲンサイ、○りんご、にんじん、えのきたけ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが
15 火	胚芽米、○焼ひ、○砂糖、マヨネーズ、○無塩バター、油、三温糖	含ひき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、ベーコン、シーチキン、○加工乳、◎棒チーズ	モウイ、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、コーン缶、パプリカ(赤)
16 水	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ(1.4mm)、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、片栗粉、新玄	含ひき肉、豚ひき肉、保乳剤(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん、人参、セロリ、グリーンピース(冷凍)、にんにく
17 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、油、片栗粉、有塩バター、マーサ(もちきり)、○三温糖	さば、○絹ごし豆腐、○牛乳、○きな粉、○加工乳、カットわかめ	小松菜、人参、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、しょうが
18 金	ジョア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油、小麦粉	含ひき肉、○シーチキン、○卵、○加工乳	玉ねぎ、ブロック、ヘチマ、人参、にんじん、なす、トマト、○人参、○にら、◎パナナ
19 土	胚芽米、ごま油、三温糖、砂糖、白煎りごま	豚バラ肉スライス、ツナ水漬缶、○加工乳、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、にんじん、ピーマン
22 火	米、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、油、○紅芋粉、三温糖、新玄	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもずく、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳	○りんご、大根、イナムドゥチ用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
23 水	胚芽米、じゃがいも、ごま油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、片栗粉、砂糖、○マーガリン	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、卵、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	○オレング、白菜、にんじん、にら、だしのこ、しいたけ、さやえんどう、長ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
24 木	胚芽米、○ちんぴんミックス、春雨、○油、砂糖、押麦、白煎りごま、ごま油、新玄	さば、ハム、油揚げ、○加工乳、◎豆腐(フルツ味)	きゅうり、トマト、小松菜、えのきたけ、にんじん、しょうが
25 金	胚芽米、◎焼き芋、マーサ(もちきり)、三温糖、油	厚揚げ、豚三枚肉(皮なし)、豚バラ肉スライス、油揚げ、○加工乳、カットわかめ	人参、冬瓜、もやし、玉ねぎ、ピーマン、にら
26 土	コッペパン(切り込み入り)、○胚芽米、油、三温糖、ごま油、砂糖、卵なしパン(又は超熟ロール)	含ひき肉、大豆水漬、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○コンソメ、加工乳	玉ねぎ、レタス、きゅうり、トマト水漬缶(カット)、人参、トマトピューレ、パナナ
28 月	胚芽米、さつまいも、○強力粉、○粉黒糖、油、片栗粉、押麦、砂糖、新玄	鶏ひき肉、○牛乳、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳	なす、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、ねぎ
29 火	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、白煎りごま、○三温糖、オリーブ油、三温糖	ヨーグルト(ヤクルト)、含ひき肉、ツナ油漬缶、○シーチキン、ベーコン、○味付け肉	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、トマト水漬缶(カット)、スライスマッシュルーム水漬、人参、コーン缶、ピーマン
30 水	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、新玄	メルルーサ、豆腐、○牛乳、グーヤー(豚うで肉)、○卵、ベーコン、もずく(塩蔵塩抜き)、○加工乳	玉ねぎ、大根、にんじん、だしのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、山菜、人参、しょうが、にんにく
31 木	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、マヨネーズ、油、○油、小麦粉、焼ひ、砂糖、○黒煎りごま、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき

給食だより7月号

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

栄養バランス：成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く摂っているおやつを選びましょう。



食品添加物：添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

糖分：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

脂質：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

塩分：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★おやつの与え方のポイント

量：おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

時間帯：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

シーン別：行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。



交互食べに注意：甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・高カロリー、高脂肪、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・スナック菓子のパッケージや広告とは、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どものみに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなることがわかっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が乾くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。