



# 7月離乳食予定献立表



7月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	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 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/オクラ	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/オクラ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
2 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参	豆腐すまし汁	豆腐/ほうれん草/人参	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/きゅうり	
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	パパイア/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
3 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	煮付け	肉/大根	煮付け	肉/大根	野菜ペースト	山東菜/大根/ブロッコリー/人参	
	炒め煮	ブロッコリー/人参/玉ねぎ	柔らか煮	ブロッコリー/人参/玉ねぎ			
4 土	煮込みうどん(全粥~軟飯)	うどん(米)/肉/白菜/人参	煮込みうどん(全粥)	うどん(米)/肉/白菜/人参	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	麩のすまし汁	おつゆ麩/玉ねぎ	麩のすまし汁	おつゆ麩/玉ねぎ	だし汁		
	果物	バナナ	果物	バナナ	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ	
6 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/レタス/トマト	
	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ(赤)	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ(赤)			
7 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (スイカ) 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		
	豆腐ハンバーグ	肉/豆腐/玉ねぎ/ピーマン	豆腐ハンバーグ	肉/豆腐/玉ねぎ/ピーマン	野菜ペースト	オクラ/人参/玉ねぎ/チンゲン菜	
	炒め煮	チンゲン菜/人参/パプリカ(黄)	柔らか煮	チンゲン菜/人参/パプリカ(黄)	豆腐ペースト	豆腐	
8 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (バナナ) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/おつゆ麩/わかめ	大根のみそ汁	大根/おつゆ麩/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/人参/オクラ	肉の柔らか煮	肉/人参/オクラ	野菜ペースト	大根/人参/オクラ	
9 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	人参/玉ねぎ/じゃが芋	野菜スープ	人参/玉ねぎ/じゃが芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ヘチマ/トマト/なす	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/ヘチマ/トマト/なす	野菜ペースト	ブロッコリー/トマト/じゃが芋/玉ねぎ	
	おかか煮	ブロッコリー/人参	煮浸し	ブロッコリー/人参			
10 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	冬瓜/レタス/きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
11 土	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	キャベツ/わかめ/人参	野菜スープ	キャベツ/わかめ/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			
13 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	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	ほうれん草/きゅうり/玉ねぎ/人参	
	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ			
14 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/わかめ	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/わかめ	だし汁		
	アーサと魚のトロトロ煮	アーサ/魚/玉ねぎ	アーサと魚のトロトロ煮	アーサ/魚/玉ねぎ	野菜ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ	
	煮浸し	小松菜/人参/もやし	煮浸し	小松菜/人参/もやし	白身魚ペースト	魚	
15 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	
	果物	スイカ	果物	スイカ			

7月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	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		
16 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
	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	だし汁		
	炒め煮	肉/チンゲン菜/人参/じゃが芋	炒め煮	肉/チンゲン菜/人参/じゃが芋	野菜ペースト	人参/チンゲン菜/じゃが芋	
17 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	トマト煮	肉/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/トマト	
18 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	麩のすまし汁	おつゆ麩/ほうれん草	麩のすまし汁	おつゆ麩/ほうれん草	だし汁		
	マーボー丼風	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	マーボー丼風	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	
21 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/玉ねぎ/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜	
22 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/ほうれん草/人参	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/ほうれん草/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	オクラ/ほうれん草/人参	
23 木	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		
	煮物	肉/白菜/人参/じゃが芋	肉と野菜の煮物	肉/白菜/人参/じゃが芋	野菜ペースト	人参/じゃが芋/白菜	
24 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	小松菜のみそ汁	小松菜/豆腐	だし汁		
	煮物	肉/人参/いんげん/玉ねぎ	煮物	肉/人参/いんげん/玉ねぎ	野菜ペースト	小松菜/人参/玉ねぎ	
25 土	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥	パン(米)	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	玉ねぎスープ	玉ねぎ	玉ねぎスープ	玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
27 月	全粥~軟飯	米	全粥~軟飯	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参/おつゆ麩/わかめ	大根のみそ汁	大根/人参/おつゆ麩/わかめ	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	大根/人参/キャベツ/玉ねぎ	
28 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす	なすのみそ汁	なす	だし汁		
	ナゲット風	肉/豆腐/玉ねぎ	ナゲット風	肉/豆腐/玉ねぎ	野菜ペースト	なす/玉ねぎ/人参/さつまいも	
29 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根汁	大根/肉	大根汁	大根/肉	だし汁		
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	煮物	豆腐/キャベツ/人参	野菜ペースト	大根/キャベツ/人参/きゅうり	
30 木	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
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	豆腐のみそ汁	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	
31 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	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	だし汁		
	コーンスープ	コーン/じゃが芋	コーンスープ	コーン/じゃが芋	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ほうれん草	

\* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることに慣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に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

# 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	<b>水分補給をしましょう！</b>				1	星たべよ	2	ぶどうゼリー	3	野菜スティック	4	はちちゃ棒
昼食	<p>「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう。 ☆麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものに行きましょう。</p> 				もずく丼 みそ汁 オレンジ		ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉と野菜のごま炒め パパイアの和え物		ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮付け ブロッコリーとひじきのソテー		煮込みうどん バナナ 牛乳	
3時のおやつ					ちんびん 牛乳		雪の宿 バナナ 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		ぼたぼた焼き 麦茶	
午前のおやつ	6	バナナ	7	ぼたぼた焼き	8	五穀ビスケット	9	カル鉄スティック	10	丸ポウロ	11	クラッカー
昼食	タコライス コンソメスープ モーウイサラダ		ごはん セタそうめん汁 星型ハンバーグ 棒チーズ チンゲン菜と人参のソテー		マージンごはん みそ汁 鶏肉のくわ茶焼き 昆布いりちー 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 きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁 鶏肉のユーリンチー スタミナサラダ みかん缶		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	クレープ (チョコ) 牛乳		キラキラフルーツポンチ 牛乳		手作り紅芋ちんすこう 牛乳		まがりせんべい ヨーグルト		黒糖くずもち りんご 牛乳		スティックパン 牛乳	
午前のおやつ	13	カルシウムウエハース	14	棒チーズ	15	カルシウムせん	16	ミレービスケット	17	ハーベストセサミ	18	ルヴァン
昼食	ごはん みそ汁 (えのき) 鶏肉のコーンフライ ゴーヤーの和え物		麦ごはん みそ汁 白身魚のアーサ天ぷら 野菜のナムル		お子様ランチ ミネストローネスープ とんかつ すいか コールスローサラダ		ごはん みそ汁 (豆腐) 鶏肉の照り焼き 黄桃 チンゲン菜とあげのさっと煮		ポークカレー ごぼうサラダ ヤクルト (マスカット味)		マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物	
3時のおやつ	大学芋 牛乳		フロランタン りんご 牛乳		チーズケーキ 牛乳		もちもちボールドーナツ 牛乳		亀の甲せんべい りんご 牛乳		黒棒 牛乳	
午前のおやつ	20		21	ビスコ	22	バナナ	23	星たべよ	24	豆乳 (フルーツ味)	25	麦菓子
昼食	うみのひ 		ごはん みそ汁 (じゃが芋) スルラーの南蛮漬け 小松菜とコーンの和え物		ごはん みそ汁 白身魚のシークワサーソース オクラの和え物 黄桃		中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物		ごはん みそ汁 卵焼き 筑前煮 パイン缶		ハムチーズサンド 和え物 パイン缶 牛乳	
3時のおやつ			黒糖蒸パン 牛乳		芋くず天ぷら 牛乳		ごまフレーク オレンジ 牛乳		お米deガトーショコラ 牛乳		たぬきおにぎり 麦茶	
午前のおやつ	27	マリービスケット	28	豆乳ウエハース	29	焼き芋	30	ヨーグルト	31	アンパンマンせんべい	<p>夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。</p> 	
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ		ごはん みそ汁 ふんわりナゲット ひじきの五目煮 黄桃		麦ごはん イナムドゥッチ 豆腐チャンプルー もずく和え		ごはん 貝だくさんみそ汁 白身魚の甘酢炒め パイン缶 もずくと玉ねぎのサラダ		ミートソーススパゲティ コーンスープ ほうれん草のごま和え パイン缶			
3時のおやつ	お米de国産さつまいもと栗のタルト 牛乳		オレンジクリームゼリー 牛乳		サーターアンダギー 牛乳		ホットケーキ 牛乳		味噌おむすび 桑茶			

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 水	胚芽米、おちんびんミックス、油、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、油揚げ、○牛乳、カットわかめ	キャベツ、オレソジ、玉ねぎ、人参、オクラ、にんじん、コーン缶
2 木	胚芽米、○焼豆、○砂糖、油、○無塩バター、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、木綿豆腐、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、ハバイヤ(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
3 金	胚芽米、三温糖、油、新玄	鶏手羽元、○牛乳、わかめ(乾)	大根、○りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、山東菜、にんじん、ねぎ、ひじき
4 土	ゆであごん、三温糖	豚ロース スライス、蒸しかまぼこし、○牛乳、だし用昆布	白菜、人参、しめじ、長ねぎ、パナナ
6 月	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖	含ひき肉、タコライス用チーズ、ベーコン、○牛乳	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)、◎バナナ
7 火	胚芽米、そうめん、パン粉、有塩バター、○グラニュー糖、油、三温糖、片栗粉	含ひき肉、○調製豆乳、豆腐、保乳(調理用)、棒チーズ、○牛乳、○粉寒天	○りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、○パナナ、玉ねぎ、にんじん、○スイカ、パプリカ(黄)、ピーマン、人参、コーン缶、オクラ
8 水	胚芽米、○小麦粉、パン粉、油、○三温糖、マヨネーズ、マージン(もちぎ)、オリーブ油、三温糖、○紅芋粉、油、聖型紙	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、刻み昆布、粉チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	大根、人参、切りこんにゃく、○バナナ、にんにく
9 木	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、小麦粉	含ひき肉、○牛乳、○ヨーグルト60g	玉ねぎ、ブロッコリー、ヘチマ、人参、にんじん、なす、トマト
10 金	胚芽米、揚げ油、押麦、三温糖、ごま油、油、新玄、○粉黒糖、○手くず、○タビオカ粉	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、大豆水煎、シーチキン、スキムミルク(粉末)、わかめ(乾)	冬瓜、レタス、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、○りんご
11 土	胚芽米、○ステックパン、ごま油、三温糖、砂糖、白煎りごま	豚バラ肉スライス、ツナ水煎缶、○きな粉、○牛乳、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
13 月	○さつまいも、胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、米粉、○砂糖、○油、油、押麦、○黒煎りごま、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	鶏むね肉、○牛乳、わかめ(乾)	ハバイヤ(千切り)、きゅうり、グーヤー、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ねぎ
14 火	米、小麦粉、油、○スライスアーモンド、押麦、○無塩バター、○三温糖、白煎りごま、ごま油、○砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、卵、油揚げ、○生クリーム、○牛乳、カットわかめ、アサ(乾燥)、◎棒チーズ	○りんご、ヘチマ、小松菜、もやし、にんじん
15 水	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ABC/バスタ、砂糖、油、新玄	豚ロース、卵、ホーク缶(減塩スラム)、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煎缶(カット)、トマト、セロリ
16 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タビオカでん粉、○揚げ油、片栗粉、油、○三温糖、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○絹ごし豆腐、○牛乳、油揚げ、○きな粉、○牛乳	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが
17 金	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、小麦粉	ヤクルト、豚ロース スライス、○保乳(調理用)、シーチキン、○牛乳	○りんご、玉ねぎ、人参、トマト、千切りごぼう、きゅうり
18 土	胚芽米、砂糖、油、焼豆	豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煎缶、○牛乳	トマト、○りんご、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
21 火	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	スルルー(きひなご)、○きな粉、○牛乳、タラ(切り身・骨なし)	小松菜、玉ねぎ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁
22 水	胚芽米、○紅芋ペースト、○手くず、○三温糖、○油、片栗粉、油、グラニュー糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、豚ローススライス、○加工乳	ヘチマ、オクラ、ねぎ、シークワーサー果汁、◎バナナ
23 木	胚芽米、じゃがいも、ごま油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスタル、○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)、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	○オレソジ、白菜、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、長ねぎ、黒くちらげ、しょうが、にんにく
24 金	胚芽米、里芋(冷凍)、押麦、三温糖、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、卵、豆腐、シーチキン、車麩、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	人参、小松菜、いんげん(冷凍)、にら、干し椎茸
25 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、○天かす、すりごま(白)	シーチキン、牛乳	いんげん(冷凍)、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
27 月	胚芽米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、聖型紙	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、大根、キャベツ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、ひじき、人参
28 火	胚芽米、さつまいも、○グラニュー糖、油、片栗粉、押麦、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、○生クリーム、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳、◎ゼラチン	○100%オレソジジュース、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 水	米、○焼き芋、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、押麦、○マーガリン、油、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)、○卵、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳	大根、イナムドッチ用切のこんにゃく、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
30 木	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	スルルーサ、豆腐、○牛乳、グーヤー(豚うで肉)、○卵、ベーコン、もずく(塩蔵塩ぬき)、○加工乳、◎ヨーグルト60g	玉ねぎ、大根、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、山東菜、人参、しょうが、にんにく
31 金	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、じゃがいも、○三温糖、オリーブ油、すりごま(白)、三温糖	牛乳、含ひき肉、○シーチキン、ちくわ(無卵白)、○味噌付けのり	ほうれん草、玉ねぎ、クリームコーン缶、トマトピューレ、人参、トマト水煎缶(カット)、スライスマッシュルーム水煎、コーン缶、ピーマン

# 給食だより7月号

## 夏野菜のパワーを味方にしよう!

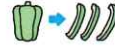
子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下ごしらえやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

### ★調理の工夫：野菜の個性を活かす下ごしらえ

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮がのこる」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしさアップ!

ピーマン(縦切り)



縦線に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ(縦切り)



縦線を断つと柔らかくなる

にんじん(半月切り・いちょう切り)



縦線が短くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中で口取りと解れる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング

スパボンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「ペー」と出すのを防げます。

・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さで切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

### ★食べれた！を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。



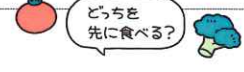
お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた!」という自信を積み重ねましょう。



「どっちにする?」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる?」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



「味見」の特徴

「ちょっとだけ味見してみる?」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下がり、バツッと食べてくれることがあり



### ★今日からできる!年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1~2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほくす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3~4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっている?」と好奇心が育つ
5~6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

### ★野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな?

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話してみてくださいね。



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色?

なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色?

土の中で育つ?地上で育つ?

オクラやピーマン: 空に向かって育ちます。にんじんやじゃがいも: 土の中でひっそり育ちます。

# 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	<b>水分補給をしましょう!</b> 「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう。 ☆麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。				1	星たべよ	2	ぶどうゼリー	3	野菜スティック	4	はちャ棒
昼食					もずく丼 みそ汁(キャベツ) オレンジ		ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉と野菜のごま炒め パパイヤの和え物		ごはん みそ汁(山東菜) 鶏肉と大根の煮付け ブロッコリーとひじきのソテー		煮込みうどん バナナ 牛乳	
3時のおやつ					ちんびん 牛乳		せんべい バナナ 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		ぼたぼた焼き 麦茶	
午前のおやつ	6	バナナ	7	ぼたぼた焼き	8	五穀ビスケット	9	カル鉄スティック	10	丸ボウロ		クラッカー
昼食	タコライス コンソメスープ モーウイサラダ		ごはん 七タそうめん汁 星型ハンバーグ 棒チーズ チンゲン菜と人参のソテー		<b>弁当会</b>		夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え きになる野菜ジュース		ごはん みそ汁(冬瓜) 鶏肉のユーリンチー スタミナサラダ みかん缶		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	クレープ(チョコ) 牛乳		キラキラフルーツポンチ 牛乳		手作り紅芋ちんすこう 牛乳		まがりせんべい ヨーグルト		黒糖くずもち りんご 牛乳		スティックパン 牛乳	
午前のおやつ	13	カルシウムウエハース	14	棒チーズ	15	カルシウムせん	16	ミレービスケット	17	ハーベストセサミ	18	ルヴァン
昼食	ごはん みそ汁(えのき) 鶏肉のコーンフライ ゴーヤの和え物		麦ごはん みそ汁(ヘチマ) 白身魚のアーサ天ぷら 野菜のナムル		お子様ランチ ミネストローネスープ とんかつ すいか コールスローサラダ		ごはん みそ汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き 黄桃 チンゲン菜とあげのさっと煮		ポークカレー ごぼうサラダ ヤクルト(マスカット味)		マーボー丼 麩のすまし汁 トマトの和え物	
3時のおやつ	大学芋 牛乳		フロランタン りんご 牛乳		チーズケーキ 牛乳		もちもちポールドーナツ 牛乳		せんべい りんご 牛乳		黒棒 牛乳	
午前のおやつ	20		21	ビスコ	22	バナナ	23	星たべよ	24	豆乳(フルーツ味)	25	麦菓子
昼食	うみのひ 		ごはん みそ汁(じゃが芋) スルルーの南蛮漬 小松菜とコーンの和え物		ごはん みそ汁(ヘチマ) 白身魚のシークワサーソース オクラの和え物 黄桃		中華丼 中華スープ じゃが芋と鶏肉の煮物		ごはん みそ汁(小松菜) 卵焼き 筑前煮 パイン缶		ハムチーズサンド 和え物 パイン缶 牛乳	
3時のおやつ			黒糖蒸パン 牛乳		芋くず天ぷら 牛乳		ごまフレーク オレンジ 牛乳		お米deガトーショコラ 牛乳		たぬきおにぎり 麦茶	
午前のおやつ	27	マリービスケット	28	豆乳ウエハース	29	焼き芋	30	ヨーグルト	31	アンパンマンせんべい	夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。 	
昼食	ごはん みそ汁(大根) 鶏肉のケチャップ煮 ひじきとキャベツのサラダ		ごはん みそ汁(なす) ふんわりナゲット ひじきの五目煮 黄桃		麦ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え		ごはん 具たくさんみそ汁 白身魚の甘酢炒め パイン缶 もずくと玉ねぎのサラダ		ミートソーススパゲティ コーンスープ ほうれん草のごま和え パイン缶			
3時のおやつ	お米de国産さつまいもと栗のタルト 牛乳		オレンジクリームゼリー 牛乳		サーターアンダギー 牛乳		ホットケーキ 牛乳		味噌おむすび 桑茶			

日付	材 料 名		
	◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料		
	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
1	胚芽米、○ちんぴんミックス、○油、三温糖	鶏ひき肉、塩焼きもずく、油揚げ、○牛乳、カットわかめ	キャベツ、オレシジ、玉ねぎ、人参、オクラ、にんじん、コーン缶
2	胚芽米、○焼酎、○砂糖、油、○無塩バター、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、木綿豆腐、○牛乳、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、パパイア(干切り)、長ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが
3	胚芽米、三温糖、油、新玄	鶏手羽元、○牛乳、わかめ(乾)	大根、○りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、山東菜、にんじん、ねぎ、ひじき
4	ゆであどん、三温糖	豚ロース スライス、蒸しわかめ、○牛乳、だし用昆布	白菜、人参、しめじ、長ねぎ、パナナ
6	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖	含ひき肉、タコライス用チーズ、ベーコン、○牛乳	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)、◎パナナ
7	胚芽米、そうめん、パン粉、有塩バター、○グラニュー糖、油、三温糖、片栗粉	含ひき肉、○調製豆乳、豆腐、保乳乳(調理用)、棒チーズ、○牛乳、○おろし天	○りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、○パナナ、玉ねぎ、にんじん、○スイカ、パプリカ(黄)、ピーマン、人参、コーン缶、オクラ
8	お弁当会		
9	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、小麦粉	含ひき肉、○牛乳、○ヨーグルト60g	玉ねぎ、ブロッコリー、ヘチマ、人参、にんじん、なす、トマト
10	胚芽米、揚げ油、押麦、三温糖、ごま油、油、新玄、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカ粉	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、わかめ(乾)	冬瓜、レタス、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、○りんご
11	胚芽米、○ステックパン、ごま油、三温糖、砂糖、白煎りごま	豚バラ肉スライス、ツナ水煮缶、○きな粉、○牛乳、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
13	○さつまいも、胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、米粉、○砂糖、○油、押麦、○黒煎りごま、新玄、◎カラムシムエハースいちご	鶏むね肉、○牛乳、わかめ(乾)	パパイア(干切り)、きゅうり、ゴーヤー、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ねぎ
14	米、小麦粉、油、○スライスアーモンド、押麦、○無塩バター、○三温糖、白煎りごま、ごま油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油、油揚げ、○生クリーム、○牛乳、カットわかめ、アーサー(乾燥)、◎棒チーズ	○りんご、ヘチマ、小松菜、もやし、にんじん
15	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、砂糖、油、新玄	豚ロース、卵、ポーク缶(減塩スパム)、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
16	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、片栗粉、油、○三温糖、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○絹ごし豆腐、○牛乳、油揚げ、○きな粉、○牛乳	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、人参、しめじ、ねぎ、しょうが
17	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、白煎りごま、すりごま(白)、新玄、小麦粉	ヤクルト、豚ロース スライス、○保乳乳(調理用)、シーチキン、○牛乳	○りんご、玉ねぎ、人参、トマト、干切りごぼう、きゅうり
18	胚芽米、砂糖、油、焼酎	豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、○牛乳	トマト、○りんご、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
21	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	スルメ(きびごご)、○きな粉、○牛乳、タラ(切り身・骨皮なし)	小松菜、玉ねぎ、人参、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁
22	胚芽米、○紅芋ペースト、○芋くず、○三温糖、○油、片栗粉、油、グラニュー糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚ローススライス、○加工乳	ヘチマ、オクラ、ねぎ、シークワーサー果汁、◎パナナ
23	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、○マヨネーズ	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、鶏もも肉(皮なし)、卵、○加工乳	○オレシジ、白菜、にんじん、にら、たけのこ、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	胚芽米、里芋(冷凍)、押麦、三温糖、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、卵、豆腐、シーチキン、車麩、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	人参、小松菜、いんげん(冷凍)、にら、干し椎茸
25	サンドイッチ用食パン(非不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、○天かす、すりごま(白)	シーチキン、牛乳	いんげん(冷凍)、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
27	胚芽米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、星型麺、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、大根、キャベツ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、ひじき、人参
28	胚芽米、さつまいも、○グラニュー糖、油、片栗粉、押麦、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、○生クリーム、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、○加工乳、◎セラチン	○100%オレシジジュース、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	米、◎焼酎、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、押麦、○マーガリン、油、三温糖、新玄	豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、塩焼きもずく、豚三枚肉(皮なし)、○卵、カステラかまぼこ、シーチキン、○加工乳	大根、イナムトウ手切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁、にら、干し椎茸
30	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	ムルルサ、豆腐、○牛乳、ゴーヤー(豚うで肉)、○卵、ベーコン、もずく(塩蔵塩ぬき)、○加工乳、◎ヨーグルト60g	玉ねぎ、大根、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、山東菜、人参、しょうが、にんにく
31	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、○三温糖、オリーブ油、すりごま(白)、三温糖	牛乳、含ひき肉、○シーチキン、ちくわ(無卵白)、○味付けのり	ほうれん草、玉ねぎ、クリームコーン缶、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、コーン缶、ピーマン

# 給食だより7月号

## 夏野菜のパワーを味方しよう!

子どもの野菜嫌いに悩むこともありますが、実はそれも「新しい味を警戒する」という大切な成長の証です。無理強いせず、下記しらすやお手伝いを通して、野菜と仲良くなれる「ヒント」をお届けします。

### ★調理の工夫：野菜の個性を活かす下しらす

苦手克服！子どもが野菜を嫌う三大原因「にがい」「かたい」「皮のこる」を解消しましょう。

・切り方ひとつでおいしいさアップ!

ピーマン(縦切り)



塩粒に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ(縦切り)



塩粒を断つと柔らかくなる

にんじん(半月切り・いちちょう切り)



塩粒が厚くなるため、加熱したときに火が通りやすく、お口の中心でよりとれる柔らかさになる。

・なすは「油」でコーティング

スポンジのようななすは、先に油を絡めることで、なすの食感がジューシーになり、べちゃっとせず食べやすくなります。

・トマトは皮むきして食べやすく

皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる「湯むき」を。なめらかな食感で「ペー」と出すのを防げます。

・いんげんは「新鮮なうち」に調理

いんげんは、表面が固くなりやすいので、購入したら即食べるのがおすすめ。さらに2cmぐらいの長さで切ってやわらかくゆでると、食べやすくなります。

### ★食べれた！を育む、心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心して食べる食べ物」として脳にインプットされていきます。



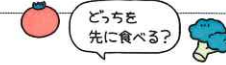
お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた!」という自信を積み重ねましょう。



「どちらにする?」の自己決定

「野菜食べなさい!」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どちらを先に食べる?」と自分で選ばせてみましょう。自分で決めたという意識が、責任感と食べる意欲を引き出します。



「味見」の特権

「ちょっとだけ味見してみる?」と誘うと、食卓で食べるよりも心理的ハードルが下ががり、パクと食べてくれることがあります。



### ★今日からできる!年齢別お手伝いリスト

キッチンでの体験は、野菜への警戒心を「興味」に変える最高の食育です。

年齢	お手伝いの例	期待できる効果
1~2歳児	・レタスを小さくちぎる ・しめじをバラバラにほくす ・野菜をざるに入れて洗う	野菜の感触や冷たさを知り、親近感がわく
3~4歳児	・玉ねぎの皮をむく ・ピーマンの種を指で取る ・トウモロコシの皮むき	複雑な形を知り、「中はどうなっているの?」と好奇心が育つ
5~6歳児	・ドレッシングを混ぜる ・ピーラーで人参の皮むき ・柔らかい野菜を包丁で切る	料理が完成していく達成感を味わい、苦手な野菜も「食べてみよう」と思える

### ☆野菜の「育ち方」クイズ

お皿に並ぶ前の姿、知ってるかな?

野菜の育ち方を知ると、食べるときに親しみがわきます。スーパーで並んでいる姿とは違う「生命力」をお話してみてくださいね。



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色?



なす・ピーマン・トマトの花は、実と同じ色?

土の中で育つ?地上で育つ?



オクラやピーマン:空に向かって育ちます。  
にんじんやじゃがいも:土の中でひっそり育ちます。