

給食だより

令和5年度

7月号

社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園



梅雨も明け、いよいよ夏本番という季節となりました。休日は海や川で遊んだり、キャンプや山登りといった自然に触れながらの遊びを計画中のご家庭も多いと思います。皆様はどのようなご予定をお考えですか？夏を楽しく過ごすためにも、最も注意しなければならないのが、「熱中症」です。こまめな水分補給と適度な塩分摂取を意識し、しっかりと予防と対策をたてて、健康的に夏を過ごしましょう！

今月のレシピ 「もずく丼」

材料 4～5人分

もずく …250～300g
合い挽き肉…250～300g
ピーマン …2コ
赤パプリカ…2コ
たまご …3～4コ
おろし生姜…適宜
油 …適宜

調味料

しょうゆ …おおさじ4
みりん …おおさじ4
酒 …おおさじ2
水 …200cc
白だし …おおさじ1
水溶き片栗粉 一適宜

- ①もずくは塩抜きして刻んでおきます。ピーマン、パプリカはみじんぎりにする。
②卵は炒り卵にする。③油を熱して生姜、ひき肉、野菜を順に炒めていきます。

7月7日は「七夕の日」です！

七夕というと、彦星と織姫が年一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびますね。この行事は中国から日本へ伝わってきました。七夕の日には、短冊に願い事を書いて笹につるしたりします。その日の給食は「七夕ちらし寿司」と「そうめん汁」を取り入れています。年に一度の七夕をお祝いしたいと思います。

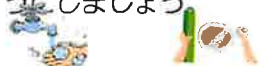


食中毒に気をつけよう！

* 食中毒予防3原則 *

原則1 細菌をつけない

- ・手洗いをしっかりおこなう。
- ・食材の洗浄をおこなう。
- ・生肉や魚の鮮度に気をつけ、他の食材とくっつかないようにしましょう。



原則2 細菌を増やさない

- ・サラダなどの生ものや、調理済み食品は、なるべく早く食べましょう。
- ・食品は冷蔵庫・冷凍庫で保存し、品質管理をしっかりとこないましょう。



原則3 細菌をやっつける(殺菌)

- ・料理する時は、しっかり加熱しましょう。
- ・食器や調理器具も消毒し、清潔なものを使いましょう。





離乳食献立表<その1>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	屋食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			しらす 人参 きゅうり
3	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物			鶏ミンチ 玉葱 ほうれん草
4	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			さつま芋 南瓜
5	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 果物			しらす じゃが芋 わかめ
6	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 南瓜と玉葱のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 南瓜と玉葱の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 鮭 オクラ 南瓜 玉葱 トマト 果物			さつま芋 りんご
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	フルーツサラダ 野菜ハイハイン
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 わかめ 果物			バナナ オレンジ りんご 野菜ハイハイン
8	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
10	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり 小松菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
11	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 南瓜 果物			鮭 玉ねぎ キャベツ
12	🏠 お弁当会 🏠			
水				
13	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 ほうれん草 冬瓜
14	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ 果物			鶏ミンチ わかめ 玉ねぎ
15	☆☆ 第20回夏まつり ☆☆			
土				
17	海の日(公休日)			
月				



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行!





離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園

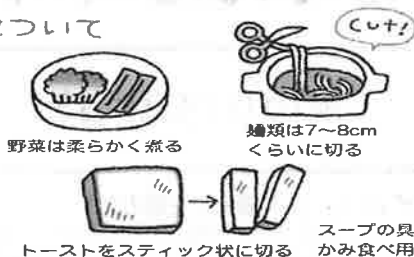


回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			白身魚 いんげん 大根
19	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			ささみ 南瓜 白菜
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ササミと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサのすまし汁 果物	全粥 ササミと南瓜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 アーサのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			しらす 人参 ブロッコリー
21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と青菜の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
22	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 人参と青菜の柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			白身魚 オクラ 玉葱
24	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋のやわらか煮 人参と玉葱の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみといんげんの柔らかか煮 人参と南瓜の柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			さつま芋 りんご
26	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 豆腐 果物			鶏ミンチ 小松菜 人参
27	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏肉と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏肉と人参の柔らかか煮 きゅうりと青菜の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			鮭 じゃが芋 大根
28	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 レタス トマト 人参 果物			しらす オクラ 玉ねぎ
29	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 アーサ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			さつま芋 南瓜
31	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のとろとろ煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 しらすとひじきの柔らかか煮 冬瓜のとろとろ煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ 果物			ささみ ほうれん草 玉ねぎ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。





7月の献立



令和5年 みやび認定こども園



日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	三色丼 白菜のみそ汁 果物	コーンフレーク牛乳	鶏ミンチ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 バター ごま油	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 コーン ピーマン からし菜 果物
3日(月)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物	ごまケーキ牛乳	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 砂糖 ケーキミックス ごま	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物
4日(火)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ ケーフィリチー なすのみそ汁 果物缶	きなこクッキー牛乳	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物
5日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	みかんゼリークラッカー	豆腐 合挽き みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン テンゲン菜 果物
6日(木)	スパゲティーミートソース 南瓜サラダ コンソメスープ 果物	わかめおにぎり お茶	合挽き わかめ 牛乳	スパゲティー バター 小麦粉 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 南瓜 冬瓜 トマト 果物
7日(金)	★セタメニュー★ ちらし寿司 チキンナゲット ウィンナー そうめん汁 果物	チョコチップスコーン牛乳	チキンナゲット ウィンナー 卵 牛乳	米 砂糖 そうめん 小麦粉 バター チョコチップ	人参 椎茸 たけのこ いんげん 果物
8日(土)	焼き肉丼 ゆし豆腐 果物	ビスコ チーズ牛乳	豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース ねぎ 果物
10日(月)	黒米ご飯 さばの照り焼き きゅうりのおかか和え 果物 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	ふかしいも牛乳	さば 糸かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
11日(火)	八宝菜 シューマイ コーンスープ 果物	ホットケーキ牛乳	豚肉 シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 たらやき	白菜 人参 テンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 果物
12日(水)	🍱 お弁当会 🍱				
13日(木)	あわご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	黒糖カステラ牛乳	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 ココア バター	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん 人参 パプリカ 大根の葉 果物缶
14日(金)	沖縄そば さつま芋のごま煮 果物	いなりずし お茶	三枚肉 かまぼこ しらす 糸かつお 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ゼリー 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干
15日(土)	☆☆ 第20回 夏まつり ☆☆				
17日(月)	海の日(公休日)				
18日(火)	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめとコンソメスープ 果物	メイプルスコーン牛乳	鶏肉チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物
19日(水)	あわご飯 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ たまごスープ 果物	バナナケーキ牛乳	鶏肉 卵 ウィンナー 牛乳	米 もちきび 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物 果物
20日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘だれ演げ 南瓜の煮物 スパゲティーサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	チーズサブレ牛乳	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ バター	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ 冬瓜 果物
21日(金)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごまあえ 筑前煮 へちまのみそ汁 果物	おやつぱん牛乳	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 バター	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物
22日(土)	チャーハン 中華スープ 果物	源氏パイ牛乳	ウィンナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
24日(月)	あわご飯 テンジャオロース チキンナゲット 豆腐の中華スープ 果物	マドレーヌ牛乳	豚肉 豆腐 チキンナゲット 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 小麦粉 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物
25日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 果物 人参しりしり おつゆとろのみそ汁	アガラサー牛乳	鶏肉 卵 わかめ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆとろ さつま芋	人参 玉ねぎ 白ネギ 果物
26日(水)	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	コーンフレーククッキー牛乳	大豆 鶏ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 玄米 油 小麦粉 パン粉 里芋 ぐず粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物
27日(木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	おやつぱん牛乳	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト スキムミルク チーズ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グテンゲン菜 えのき れんこん 果物
28日(金)	【お誕生会】ふりかけご飯 チキン唐揚げ ポテトフライ 果物 ウィンナー コーンスープ	パンケーキリンドジュース	合挽ミンチ チーズ 豚肉 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーンズ ごま ごま油 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ねぎ 果物 果物
29日(土)	三色丼 ゆし豆腐 果物	麦ふあー ミニゼリー牛乳	鶏ミンチ ゆし豆腐 牛乳	油 砂糖 ごまごま油 米	玉ねぎ からし菜 ねぎ コーン 果物
31日(月)	玄米ご飯 さばの塩焼き 千切りイリチー オクラのたまごスープ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	豚肉 卵 ツナ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター ココア チョコチップ	キャベツ コーン にんにく 人参 たらやき 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

