

食育だより

みやびの杜保育園 2022年 7月号

梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下しがちです。早めに、こまめに、水分補給をしましょう。今月は七夕もあります。楽しい夏を乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠も心掛けていきましょう。

7月7日は七夕です

七夕にはそうめんを食べるのはどうしてでしょうか？
平安時代に『七夕にそうめんを食べると大病にかからない』
として、一般に普及していったと伝えられています。
また、真夏に弱った胃腸をいたわるように、消化の良いそうめん
を食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、
という説もあります。

織姫と彦星の星物語☆☆☆
離れ離れに暮らす織姫と彦星が、年に1度再会できる素敵な日が、七夕です。
笹の葉に短冊を飾って、願いが叶うようにお祈りをしましょう。

夏バテ防止にビタミンB1

身体に溜まった老廃物を処理したり、糖質をエネルギーに変えたりする働きがあるため、夏場の体力アップに欠かせません。更に、レモンや梅干しに多く含まれるクエン酸やビタミンCを合わせると、疲労回復の効果が高まります。積極的に取り入れましょう。

ビタミンB1の多い食材の組み合わせ♪

豚肉+昆布=クーブイリチー
豚肉+苦瓜=ゴーヤーチャンプルー
枝豆+ご飯=枝豆ご飯
玄米+ご飯=玄米ご飯 …等。



7月の献立



令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(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	おやつ
1日(金)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 油 ケーキミック ス	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー 小松菜 人参 ねぎ 果物	牛乳 人参スコーン
2日(土)	焼きうどん チーズ 白菜のみそ汁 果物	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン 果物	お茶 ゆかりおにぎり
4日(月)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物	豚肉 みそ 鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 紅芋粉 ラード	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 小松菜 果物	牛乳 紅芋ちゃんすこう
5日(火)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ ケーブリチー なすのみそ汁 果物	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 こんにゃく 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	牛乳 きなこクリームサンド
6日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ココア バター	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ たら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ テンゲン菜 果物	牛乳 ブラウニー
7日(木)	七夕そうめん いなり寿司 鶏の照り焼き いんげん煮 果物	鶏肉 牛乳	そうめん いなり寿司 小麦粉 バター 砂糖	コーン オクラ 人参 いんげん 果物	牛乳 クッキー
8日(金)	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 千切りイリチー 鶏と冬瓜のみそ汁	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく 車麩 バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物	牛乳 キャラメル麩
9日(土)	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ 果物	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 たまごボーロ	白菜 人参 テンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 コーン ほうれん草 果物	牛乳 たまごボーロ
11日(月)	あわご飯 チキン南蛮 麩チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	鶏肉 卵 豚肉 わかめ みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 マヨネーズ さつま芋 バター	玉ねぎ パプリカ 小松菜 人参 大根 長ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト
12日(火)	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごま煮 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 果物	お茶 鮭とわかめのおにぎり
13日(水)	わかめご飯 干草焼き 青菜ソテー 豚汁 果物	さつまあげ 豚肉 卵 枝豆 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 バター さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん きくらげ 椎茸 小松菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 芋てんぷら
14日(木)	玄米ご飯 油みそ 肉じゃが 和風春雨スープ 果物	油みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ゼリー ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オクラ 果物	牛乳 フルーツゼリー ぼたぼた焼き
15日(金)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 茹でブロッコリー れんこんサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 チーズ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 食パン 小麦粉 バター ごまドレッシング	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく ブロッコリー れんこん 人参 いんげん パプリカ 白菜 コーン えのき パセリ 果物	牛乳 メロンパントースト
16日(土)	ご飯 肉野菜炒め かぶのみそ汁 果物	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 たら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース かぶ ほうれん草 果物	牛乳 たら焼き
18日(月)	海の日(公休日)				
19日(火)	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレールー 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物	牛乳 小倉スコーン
20日(水)	お弁当会				
21日(木)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け マカロニサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	豚レバー わかめ 油揚げ 卵 みそ チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ クラッカー	にんにく 人参 きゅうり モロヘイヤ 切干大根 果物	牛乳 チーズ・クラッカー
22日(金)	チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ 果物	鶏肉 白身魚 卵 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物	牛乳 お誕生日ケーキ
23日(土)	チャーハン 豆腐の中華スープ 果物	ウインナー 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 クリームパン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物	牛乳 クリームパン
25日(月)	麦ご飯 大豆のメンチカツ ブロッコリー からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング 里芋 ぐず粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物	牛乳 ぐずもち
26日(火)	あわご飯 鶏肉の梅マヨ焼き いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 粉チーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋	いんげん 人参 玉ねぎ たら 白菜 大根の葉 果物缶	牛乳 さつまポテトフライ
27日(水)	ご飯 チキンナゲット 野菜チップ カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 果物	チキンナゲット みそ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 バター 油 コーンフレーク レーズン	ゴーヤー ごぼう きゅうり キャベツ しめじ 大根の葉 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
28日(木)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜のスープ 果物	牛肉 豚レバー ちくわ 牛乳 チーズ	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ テンゲン菜 えのき れんこん 果物	牛乳 じゃがいものガレット
29日(金)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごま和え 筑前煮 へちまのみそ汁 果物	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 ココア 油	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	牛乳 ココア蒸しパン
30日(土)	焼きそば チーズ アーサ汁 果物	豚肉 青さのり チーズ 豆腐 あおさ 牛乳	中華麺 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 果物	お茶 青菜おにぎり

※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。



7月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			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 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 小松菜 人参 もずく 果物			ツナ 玉葱 ブロッコリー
2	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	南瓜の豆乳煮
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			南瓜 ブロッコリー
4	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 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
5	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
6	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
7	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 魚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 魚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	芋煮
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 南瓜 玉葱 トマト 果物			じゃが芋 ブロッコリー
8	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 冬瓜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 冬瓜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
金	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
9	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 しらす じゃが芋 白菜 ちんげん菜 人参 果物			さつま芋 りんご
11	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 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 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ オクラ 玉葱
12	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 納豆 さつま芋 玉葱 果物			しらし ほうれん草 人参
13	10倍粥 青菜と大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 小松菜 大根 人参 果物			ささみ オクラ 玉葱
14	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 人参 南瓜 果物			豆腐 わかめ 玉葱
15	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉葱のつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉葱のつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 果物			しらす じゃが芋 キャベツ
16	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 かぶのすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 かぶ 果物			さつま芋 りんご

※ 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めます。
 ※ 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、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	昼食			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)	
18 月	海の日(公休日)			
19	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
20	お弁当会			
水				鶏ミンチ ほうれん草 玉葱
21	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			しらす 人参 ブロッコリー
22	10倍粥 青菜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱 ちんげん菜 果物			白身魚 南瓜 大根
23	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 かぶのすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物	南瓜とさつま芋の豆乳煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 かぶ 果物			南瓜 さつま芋 豆乳
25	10倍粥 人参とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 玉葱 豆腐 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
26	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煮 人参と南瓜の柔らか煮 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
27	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煮 じゃが芋の柔らか煮 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
28	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	りんごとバナナの豆乳煮
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 果物			りんご バナナ 豆乳
29	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 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 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
30	10倍粥 キャベツとトマトペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツとトマトのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツとトマトの柔らか煮 アーサ汁 果物	南瓜煮
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ トマト あおさ 果物			南瓜 人参

※ 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めます。
 ※ 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、幼児食へ移行していきます。

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。

